SLEEP / GIẤC NGỦ

BAO GỒM:

MẤT NGỦ, NGƯNG THỞ KHI NGỦ, NGỦ NGÁY



Thông tin này là tập hợp các nghiên cứu, quan sát và lời khuyên thực tế được viết với mục đích giúp mọi người tự chữa lành bệnh.

KHUYẾN CÁO Y KHOA: Xin lưu ý rằng những tuyên bố này chưa được Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm phê duyệt. Thông tin này và các quan điểm trong đó không nhằm mục đích chẩn đoán, điều trị, chữa bệnh hoặc ngăn ngừa bất kỳ bệnh nào. Các tuyên bố là ý kiến và không được cấu thành như dữ kiện hoặc đánh giá y tế

Tài liệu này chỉ dành cho mục đích cung cấp thông tin và không nhằm mục đích tư vấn y tế. Vì luôn có một số rủi ro liên quan đến việc xuất bản các tác phẩm thay thế, tác giả, nhà xuất bản và nhà phân phối không chịu trách nhiệm về bất kỳ tác động hoặc hậu quả bất lợi nào do việc sử dụng bất kỳ đề xuất hoặc quy trình nào được mô tả sau đây.

LỜI GIỚI THIỆU

Chào mọi người,

Mình là Thu Hân - một bác sĩ trẻ, mắc căn bệnh ung thư dạng ác tính và hiếm gặp nhất là Ung thư mô mềm dạng hốc. Theo tiên lượng của các bác sĩ thì lẽ ra Hân có thể phải cưa chân, hoặc đã chết từ 3 năm trước, khi khối u ở chân không đáp ứng với thuốc hoá trị. Lúc đó, Hân đã chọn từ bỏ hoá trị và xạ trị, bước vào con đường chữa lành tự nhiên. Và hiện giờ, Hân đang rất khoẻ mạnh, đôi chân lành lặn, Hân sống vui vẻ, hạnh phúc và biết ơn, tốt hơn rất nhiều so với thời điểm khi chưa phát hiện bệnh. Trong những cách mà Hân đã áp dụng để chữa lành, phần lớn là Hân học từ Markus Rothkranz, người có sự hiểu biết, kiến thức đồ sộ vô cùng logic, khoa học mà bản thân Hân vô cùng thán phục, ngưỡng mộ. Ông ấy đã cho ra đời hàng loạt các cuốn sách và bài thuốc, trong đó có cuốn Heal Yourself 101 - tải miễn phí khắp thế giới, đã được nhóm Hân dịch ra thành tiếng Việt là Tự chữa lành. Bên cạnh đó, còn có các đầu sách nhỏ khác về từng bệnh, từng cơ quan, bộ phận, Hân cảm thấy rất hay và bổ ích. Do đó, với tâm nguyện mang chút gì đó tươi đẹp cho cuộc đời, Hân xin được phép giúp đỡ Markus lan toả những đầu sách này đến mọi người, gửi lòng biết ơn đến ông ấy và mẹ tự nhiên. Phần này, là sách về SLEEP – GIẤC NGỦ, bao gồm: Mất ngủ, Ngưng thở khi ngủ, Ngủ ngáy . Trước thời điểm hiện tại đang có rất nhiều người bị các vấn đề về GIẤC NGỦ mà chưa rõ nguyên nhân, Hân nghĩ cuốn Tự chữa lành và cuốn GIẤC NGỦ này có thể giúp mọi người hiểu được nguyên nhân, đưa ra giải pháp, quyết định cho chính mình, giống như nhiều bạn bè mà Hân gặp đã chữa lành các bệnh liên quan tới GIẤC NGỦ nhờ vào những gì học được trong sách, Hân tin là mọi người sẽ nhận được nhiều lợi ích từ sách như thế. Cảm ơn Markus Rothkranz, cảm ơn các bạn bè ở Việt Nam và thế giới đã chung tay đóng góp kinh phí dịch sách, cảm ơn chị Hang Nguyen (hangurbiz1988@gmail.com) đã tâm huyết từng từ ngữ để đưa đến mọi người những thông tin thú vị nhất, chính xác nhất. Trong quá trình dịch, biên soạn, chắc chắn không tránh khỏi những sai sót, mong mọi người lượng thứ để nhóm Hân được hoàn thiện thêm.

Chân thành biết ơn tất cả!

Thu Hân Lê.

AI CŨNG MUỐN CHỮA LÀNH NHANH CHÓNG, NHƯNG KHÔNG CÓ VIÊN THUỐC THẦN KỲ!

Bạn không thể thoát khỏi ung thư phổi bằng cách đơn giản là ăn bông cải xanh.Giải pháp không phải là "ăn gì" mà thường là "nên DỪNG ngay những việc gì ĐÃ GÂY bệnh cho bạn!" Tình trạng hiện tại của bạn có thể là kết quả của các lựa chọn của bạn tính đến thời điểm này, và nó sẽ giúp bạn hiểu ngay điều gì đã gây ra tình trạng đó để bạn có thể đảm bảo không để xảy ra nữa hoặc tiếp tục trở nên tồi tệ hơn.

Giải pháp để có một sức khỏe tốt thực sự không phải chỉ đơn giản là bổ sung thêm cái gì đó vào chế độ ăn hiện tại… mà quan trọng hơn là loại bỏ đi cái gì, điều đó có nghĩa là bạn phải đối mặt với những cơn nghiện bánh mỳ, mỳ ống, pizza, đường, pho-mát, sữa, chất kích thích, thói quen ăn khuya và tất cả các chứng nghiện thực phẩm khác.

Sức khỏe là cơ thể, trí óc và tinh thần. Nếu liên tục 10 năm bạn bị căng thẳng khiến thể chất trở nên tồi tệ, bạn không thể chỉ uống thảo dược hay thuốc tây. Bạn phải giải quyết nguyên nhân của sự căng thẳng và cân bằng lại cuộc sống. Tôi sẽ cố gắng và giúp bạn thực hiện điều đó nhưng chính bạn phải tự chữa lành toàn bộ cơ thể, trí óc và tinh thần của mình.

Tài liệu ngắn gọn này liệt kê các nguyên nhân, triệu chứng phổ biến nhất và hướng dẫn nên ăn uống gì, nên làm gì. Nên nhớ, chỉ đơn giản dùng một số loại thảo dược sẽ không giúp bạn khỏe mạnh một cách thần kỳ nếu bạn tiếp tục làm những điều gây hại cho chính bạn. Tôi KHUYẾN NGHỊ bạn nên đọc cuốn sách về lối sống và chế độ ăn kiêng có tên HEAL YOURSELF 101 (TỰ CHỮA LÀNH 101), và tuân theo hướng dẫn trong sách. Nếu bạn làm được điều đó, hầu như bệnh của bạn sẽ tự động biến mất và thậm chí không cần đọc thêm cuốn sách này. Cái bạn có chỉ là triệu chứng. Để loại bỏ triệu chứng, cần loại bỏ nguyên nhân.

Điều mấu chốt là bạn cần phải cảm thấy khỏe trở lại. OK! nào, hãy xắn tay áo và bắt đầu ngay.

SỬ DỤNG CUỐN SÁCH NÀY NHƯ THẾ NÀO

Những gì bạn sắp đọc là tổng hợp thông tin tôi thu thập trong 20 năm qua, nó hoàn toàn được cập nhật với những phát hiện mới nhất. Nhiều trong số đó đã được thử nghiệm trên bản thân tôi và những người khác mà tôi biết. Đây chỉ là là một đầu mục phụ trích ra trong cuốn sách hơn 600 đầu mục mà tôi đã và đang tập hợp nhiều năm, đó là một cuốn sách tham khảo về sức khỏe toàn diện mà ai cũng có thể tham chiếu tình trạng sức khỏe của mình và sẽ thấy cần phải làm gì để cải thiện. Tôi mất nhiều năm để viết và vẫn chưa hoàn thành. Theo cách tôi đang thực hiện thì cuốn sách có thể lên tới một nghìn trang. Đây là một công trình lớn mang tính cộng đồng. Trong khi đó, người ta đang chết dần chết mòn một cách quá uổng phí và chiến đấu để giành giật sự sống một cách đau đớn trong điều kiện sức khỏe mà hoàn toàn có thể tránh được. Tôi cần phải lấy những gì tôi có ở đó NGAY BÂY GIỜ. Vì vậy, ngay cả khi tôi chưa hoàn thành xong cuốn sách, tôi có thể chia sẻ với các bạn những gì tôi đã có. Tôi đã chia thành những đầu mục thích hợp và cố gắng giải thích ngắn gọn và rõ ràng nhất có thể.

Phương pháp hiệu quả nhất là đọc cuốn sách chính về ĂN KIÊNG và LỐI SỐNG cùng với đầu sách

phụ phù hợp với tình trạng sức khỏe của bạn nhất. Có thể có một vài đầu sách phụ nên đọc đồng thời bởi vì mọi thứ có liên quan đến nhau. Hầu hết người ta không nghĩ nhiều về đại tràng, gan và thận nhưng đó là nơi mà tất cả được lưu trữ. Bạn không thể chỉ bôi kem lên vùng da bị vẩy nến và mong nó biến mất một cách kỳ diệu khi toàn bộ máu của bạn đều nhiễm độc và chỉ cố gắng đẩy độc tố ra ngoài qua da. Bạn cần phải dọn dẹp nguồn gây bệnh chứ không phải dọn triệu chứng.

THẢO DƯỢC VÀ THỰC PHẨM BỔ SUNG

Sẽ có danh sách các thực phẩm bổ sung và thảo dược tốt nhất để sử dụng trong các điều kiện cụ thể. Nên dùng thực phẩm bổ sung (vitamin, axit amin, v.v…) với liều lượng cụ thể trong hầu hết các trường hợp. Nhưng thảo dược đơn giản chỉ là thực vật, bạn có thể sử dụng bao nhiêu tùy thích. Chúng ở dạng bột hoặc chất lỏng chiết xuất từ thực vật. Bạn không thể dùng quá liều lượng đối với cây bồ công anh. Nhưng bạn CÓ THỂ dùng rất ít để có tác dụng, trong trường này, cố gắng dùng nhiều hơn và theo dõi để loại bỏ dần nguyên nhân gây bệnh và tiếp tục làm sạch cơ thể. Pha bột thảo dược với nước hoặc nước ép và uống trong ngày. Tôi sẽ cho bạn địa chỉ để mua thảo dược online, họ sẽ gửi hàng cho bạn. Đơn giản pha chúng vào một cái bát và dùng thìa uống 3 lần mỗi ngày. Nếu thấy đắng quá, hãy bỏ thêm ít mật ong nguyên chất hoặc bột cỏ ngọt xanh hoặc chất tạo ngọt mới của tôi. Nhưng bạn biết đấy, chất có vị đắng rất quan trọng trong việc làm sạch gan, vì thế cố gắng đừng trốn tránh nó nếu bạn có thể. Đương nhiên bạn có thể dùng thảo dược ở dạng viên nang mua tại các quầy thực phẩm chức năng nhưng giá sẽ cao hơn đáng kể. Hầu hết các thảo dược không đắt đến mức đó. Tôi sẵn có các công thức thảo dược kết hợp, nếu bạn muốn, nó đã sẵn sàng để dành cho bạn. Bạn có thể lấy công thức tại **MarkusProducts.com** hoặc **HealAnything.com**

Nhưng bạn có thể tự làm mọi thứ. Điều quan trọng nhất, đó là tạo cho bạn sức mạnh bằng cách cung cấp đủ các thông tin cần thiết để bạn làm chủ cuộc sống của mình. Chữa lành không nên quá tốn kém, lệ thuộc vào bệnh viện hoặc đau đớn. Nên thực hiện một cách tự nhiên và tại nhà. Bạn đang kiểm soát được tất cả. Đó là cuộc sống CỦA BẠN. Hãy để tôi bắt đầu cùng với bạn. Những các thông tin này là luôn đúng theo thời gian. Nó đã giúp chữa khỏi cho hàng triệu người nếu không muốn nói là hàng tỉ người trong lịch sử. Bạn nên nhớ, bước đầu tiên là làm sạch cơ thể trước khi sử dụng thảo dược và thực phẩm bổ sung. Ngôn ngữ trong sách rất cơ bản, thẳng thắn và rõ ràng, không ở định dạng đẹp đẽ với nhiều hoa lá. Đôi khi, chỉ là một danh sách và không có lời giải thích. Tôi cố gắng giải thích những điều tôi có thể, nhưng bạn nên nhớ, tôi phải làm hơn 600 đầu sách phụ! Và sẽ mất nhiều năm nữa… nhưng bạn lại cần có ngay. Tôi xin lỗi vì những bất tiện đó.

Tôi không phải là bác sĩ và tôi không thể cho lời khuyên về y khoa. Tôi đang chia sẻ với bạn những gì tôi đã phát hiện, trải nghiệm và có kết quả từ hơn 20 năm tự nghiên cứu.

Đó chỉ là quan điểm của tôi. Hãy giữ gìn sức khỏe

Wishing you the greatest Love & Health

Markus

Markus Rothkranz



LỜI KHUYÊN CHO BẠN:

Ví dụ, bạn có thể lấy lycopene từ quả anh đào, nhưng không có sẵn những quả mọng và tươi. Nhiều cửa hàng thực phẩm sạch có anh đào hữu cơ trữ trong ngăn đá (30% sinh lực đã bị mất đi khi cấp đông, nhưng có còn hơn không). Bạn có thể mua một số loại quả mọng ở dạng bột đông khô từ các công ty thảo dược với hầu hết các chất chống ô-xy hóa vẫn còn nguyên vẹn. Không phải là khôn ngoan khi mua trái cây sấy khô bởi vì lượng đường còn lại quá đậm đặc, trừ khi bạn ngâm nó dưới nước trước khi dùng.

Hãy uống 3 hoặc 4 lần mỗi ngày. Bạn đừng nghĩ rằng uống một ngụm nhỏ mỗi ngày là có tác dụng. Bạn không hề suy nghĩ gì nhiều về việc uống một lượng nước ngọt khổng lồ một ngày, trong đó có đầy những hóa chất. Nhưng bạn lại sợ uống một thìa café thảo dược tốt cho sức khỏe.

Axit Amin – Bạn có thể sử dụng từng loại axit amin cho từng trường hợp cụ thể, nhưng sẽ dễ dàng hơn nhiều nếu ăn hoặc uống những thực phẩm tự nhiên giàu axit amin như tảo Chlorella, phấn ong, men dinh dưỡng, sầu riêng, v.v….

THẢO DƯỢC VÀ VẤN ĐỀ AN TOÀN KHI SỬ DỤNG

Bạn cần nhận biết từng loại cây. Thực vật và thảo dược vô cùng hiệu quả trong việc chữa bệnh, giống như những liều thuốc. Hãy bắt đầu với những thứ bạn biết và tránh những thứ bạn chưa biết. Hãy tìm hiểu và nghiên cứu về các cây và thảo dược bạn chưa biết trước khi sử dụng. Một số loại cây có độc tố - ví dụ cây độc cần nước rất độc và có thể gây chết người. Cây trúc đào cũng rất độc. Tiếp theo là nhiều loại cây rất kỳ diệu, nhưng sẽ gây hại nếu bạn sử dụng sai, bao gồm cây thương lục Mỹ (poke), cây belladonna, cây cúc lobelia, cây mao địa hoàng (foxglove) và cây cà độc dược (jimson weed).

Thảo dược có thể phản ứng với thuốc kê đơn. Thảo dược cũng phản ứng với nhau, làm cho chúng mạnh hơn hoặc yếu hơn hoặc kéo dài hiệu quả.

Phụ nữ mang thai nên cẩn trọng khi sử dụng. Một số loại thảo dược gây kích thích tử cung và có thể gây sảy thai. NHƯNG các loại thảo dược khác có thể trung hòa nó. Vì vậy trước tiên hãy tìm hiểu về thảo dược bạn dùng và hỏi ý kiến chuyên gia.

Chúc bạn may mắn và dồi dào sức khỏe!



GIẤC NGỦ (cũng xem các Tuyến – Tuyến tùng)

Giấc ngủ là một trong những yếu tố chữa bệnh quan trọng nhất, nhưng lại không nằm trong danh sách ưu tiên của mọi người. Hormone chữa bệnh được tiết ra trong khoảng thời gian từ 10 giờ tối đến 2 giờ sáng, và cơ thể cần phải ngủ để điều đó xảy ra. Chúng ta đi ngủ càng sớm càng tốt. Thức dậy muộn vào buổi sáng không có tác dụng nhiều và sẽ KHÔNG tạo ra sự khác biệt. Một giờ ngủ từ 10 đến 11 giờ tối tương đương với 4 giờ ngủ sau thời gian nửa đêm! Nếu không được nghỉ ngơi hợp lý, các tế bào không thể nạp năng lượng và trẻ hóa thích hợp. Tế bào mệt mỏi không thể loại bỏ độc tố hiệu quả. Lúc ngủ cũng là lúc các kháng thể được sản sinh, vì vậy ngủ không đủ giấc vào đúng thời điểm trong ngày cũng khiến hệ miễn dịch bị suy yếu, không thể chống lại bệnh tật.

Chúng ta được thiết kế theo cách thức nhất định, và nếu không tuân theo thiết kế tự nhiên của mình, (ngủ khi trời tối, thức dậy khi trời sáng), thì sẽ ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe, tâm lý và khả năng hoạt động hiệu quả trong kinh doanh và các mối quan hệ.

Câu nói sau hoàn toàn đúng.

Ngủ sớm
Dậy sớm
Khiến người ta khỏe mạnh, giàu có và khôn ngoan.

Thiếu ngủ dẫn đến lo lắng, trầm cảm, thay đổi tâm trạng, căng thẳng, không thể tập trung, các vấn đề về trí nhớ, các vấn đề tiêu hóa (đặc biệt là táo bón), sung huyết, suy nhược cơ bắp, trầm cảm, căng thẳng, huyết áp cao, giảm khả năng miễn dịch dẫn đến bệnh tật và danh sách vô số các bệnh. Sức khỏe bạn yếu nhất ở bộ phận nào thì bộ phận đó sẽ bắt đầu bị ảnh hưởng.

NGỦ ÍT = BỆNH TIM



Ngủ quá ít sẽ làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim! Giấc ngủ giúp tim bạn có cơ hội thư giãn và phục hồi trong trạng thái ít căng thẳng. Những người sống lâu nhất ngủ trung bình 8 giờ và đi ngủ khá sớm (ngủ say lúc 10 giờ tối)

NGỦ ÍT = TÌNH DỤC YẾU

Thiếu ngủ sẽ ảnh hưởng đến ham muốn tình dục và khi đàn ông ngủ không đủ giấc, thì mức testosterone của họ sẽ giảm xuống, khiến cho việc duy trì hoặc thậm chí là cương cứng trở nên khó chịu.

ĐỪNG LÁI XE NẾU MỆT MỎI

Các nghiên cứu chỉ ra rằng thiếu ngủ làm suy yếu não tương tự như say rượu! Nhiều vụ tai nạn xe hơi chết người đã xảy ra do những người quá mệt mỏi khi cố gắng lái xe.

NGHIÊN CỨU VÀ HỌC TẬP

nghiên cứu cho thấy rằng ngủ một vài giờ SAU KHI học điều gì đó có thể giúp bạn ghi nhớ mọi thứ tốt hơn.

HIỆU QUẢ KINH DOANH

Nếu bạn muốn trở thành một Power Player (Người chơi quyền lực), bạn cần phải ở trạng thái tốt nhất cả về thể chất và tinh thần. Thiếu ngủ sẽ không cho phép bạn đạt được mức hiệu suất cao nhất này.

CHỐNG LÃO HÓA

Không ngủ đủ theo cách phù hợp có thể cướp đi nhiều năm tuổi thọ của bạn.

Đi ngủ - 10 giờ tối - 6 giờ sáng

Một giấc ngủ ngon là kết quả của việc đi ngủ với cái dạ dày RỖNG và một tâm trí THÔNG SUỐT.

Hãy ăn ít hơn. Một người càng ăn ít thức ăn, thì họ càng ít mệt mỏi và càng cần ngủ ít hơn. Nếu bạn muốn thức dậy với nhiều năng lượng, thì đừng ăn sau khi trời tối.

Hãy nằm ngủ theo hướng Đông-Tây, Không nằm theo hướng Bắc-Nam

NHỮNG THỨ GÂY KHÓ NGỦ:

- **thức ăn – hãy ăn ít hơn**
- **Đừng ăn trễ**
- **caffeine**
- **đường**
- **muối**
- **căng thẳng**
- **soda, nước tăng lực**
- **phòng ngủ không tối hoàn toàn**



- **EMF- thiết bị điện, hệ thống dây điện, hộp nối gần giường ngủ**
- **trà trắng, xanh hoặc đen**
- **ít tập thể dục**
- **tập thể dục quá muộn hoặc gần giờ đi ngủ**
- **rượu có thể đánh gục bạn vào đêm hôm đó, nhưng sau đó làm tăng hormone giấc ngủ trong những ngày tiếp theo**
- **cây họ cà Nightshade (khoai tây, cà chua, cà tím, ớt và cây THUỐC LÁ)**
- **thuốc lá chứa nicotene, một chất kích thích (trong số những chất khác) và rất nhiều độc tố khiến chúng ta tỉnh táo**
- **luôn nghĩ tới những điều không vui - lo lắng, sợ hãi, CĂNG THẲNG, suy nghĩ hoang tưởng tiêu cực**
- **DỄ XÚC ĐỘNG**
- **hô hấp yếu**
- **Quá nhiều loại độc tố**
- **trám răng bằng bạc thủy ngân amalgum (kim loại)**
- **ăn cá ngừ và các nguồn nhiễm độc thủy ngân khác**
- **Đại tràng bị ảnh hưởng**
- **Thiếu hụt Vit B (ngoại trừ B12 khiến bạn bị ù tai)**
- **Không uống B3 (Niacin) trước khi đi ngủ nếu không bạn sẽ bị nóng bừng mặt**
- **Ma túy, thuốc chống trầm cảm, thuốc kích thích tỉnh ngủ như No-Doz hút canxi từ xương của bạn**
- **Thuốc kích thích, thuốc tránh thai, hormone tổng hợp và thuốc tuyến giáp**
- **Thuốc ngủ cuối cùng phản tác dụng và làm cho mọi người mệt mỏi hơn và gặp các tác dụng phụ nghiêm trọng đối với sức khỏe. Không có con đường tắt.**



NGỦ NGÁY

Những người ngủ ngáy thường thức giấc trung bình 300 lần mỗi đêm, do đó họ không bao giờ có được giấc ngủ sâu nhất, do đó, cơ thể và tâm trí của họ không bao giờ có thể được nghỉ ngơi hoàn toàn và hoạt động ở mức tối ưu.

BIỆN PHÁP GIẢI QUYẾT:

Một người càng ăn ít thức ăn, thì họ càng ít mệt mỏi và càng cần ngủ ít hơn.

Nếu bạn thực sự muốn đạt mục tiêu chỉ cần ngủ vài giờ- hãy **NHỊN ĂN** và uống **SINH TỐ RAU XANH.**

NHỊN ĂN là liều thuốc tốt nhất. Một số người nói rằng nó có thể chữa khỏi hầu hết mọi thứ. Đó là khi mà bạn không ăn bất kỳ thức ăn đặc nào, chỉ uống nước hoặc nước ép rau củ (không uống nước ép trái cây - quá nhiều đường cô đặc). Thử ít nhất 3 ngày, cố gắng trong một tuần. Nhiều người bị bệnh nghiêm trọng chỉ sống dựa vào rau xanh và nước ép rau xanh trong nhiều tháng và chữa lành hầu như bất cứ bệnh gì mà bạn có thể nghĩ đến.

Nhịn ăn là cách tốt nhất để thải độc tố, chất độc và chất thải ra khỏi cơ thể và nó giúp cơ thể có cơ hội chữa lành các vết thương bên trong. Nếu không nhịn ăn, cơ thể sẽ không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu. Trong thời gian nhịn ăn, bệnh tật, ký sinh trùng, khối u, cục u và những thứ xấu phải cạnh tranh chất dinh dưỡng với các cơ quan của chúng ta, và cơ thể chúng ta đảm bảo các cơ quan chiến thắng.



Các nghiên cứu cho thấy không có protein nào bị mất đi trong 24 giờ nhịn ăn, chỉ có chất béo và những thứ xấu. Nhịn ăn giúp loại bỏ những tế bào cũ yếu và thúc đẩy quá trình sản sinh các tế bào mới. Để có kết quả chống lão hóa và sức khỏe nghiêm túc, hãy nhịn ăn 24 giờ một ngày một tuần, mỗi tuần trong suốt phần đời còn lại của bạn. Một khuyến nghị là bắt đầu buổi trưa sau khi ăn trưa và đến bữa trưa ngày hôm sau. Mọi tôn giáo lớn và văn bản lịch sử đều nói về khả năng chữa bệnh tuyệt vời của việc nhịn ăn. Đọc thêm về nó trong cuốn sách về chế độ ăn uống và lối sống.

Một số người bị ốm khi nhịn ăn. Những người này thường thừa cân và thực sự nhiễm độc. Khi khả năng giải độc của gan bị quá tải, các chất độc dư thừa sẽ được chuyển hóa thành mỡ để tích trữ cho đến khi gan có thể xử lý được. Khi những người này nhịn ăn, cơ thể sẽ phân hủy chất béo làm nguồn nhiên liệu và các chất độc tích trữ được thải ngược trở lại máu. Nếu điều này xảy ra quá nhanh và người đó không làm sạch ruột để thải độc tố ra ngoài ngay lập tức, thì họ sẽ bị quá tải với các chất độc thải ra và bị bệnh. Làm sạch ruột rất quan trọng. Đó là bước một! Tất cả các chất độc và các chất chuyển hóa của chúng cần phải được loại bỏ, chủ yếu qua ruột.

Bước thứ hai là làm sạch gan - bằng cách lấy các loại thảo mộc đắng và để chúng chạm vào lưỡi.

Nếu bạn đang dùng thuốc, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ chăm sóc sức khỏe, đừng chỉ uống nước. Trẻ em dưới 12 tuổi không nên nhịn ăn.

***Hãy ăn nhiều THỰC PHẨM XAY TRỘN -

(Sinh tố rau xanh- xem sách chế độ ăn và lối sống). Phần lớn năng lượng của cơ thể dành cho việc tiêu hóa thức ăn. Với thức ăn xay trộn, quá trình tiêu hóa được cắt giảm đáng kể, giúp chúng ta tiết kiệm rất nhiều năng lượng, đồng nghĩa với việc chúng ta không cần ngủ nhiều. Một số người tiêu thụ chủ yếu đồ uống rau xanh xay trộn thấy họ chỉ cần ngủ HAI GIỜ mỗi đêm !!!



Tập thể dục và làm những công việc thể chất nặng nhọc vào ban ngày sẽ giúp cơ thể ngủ ngon hơn vào ban đêm. Ít vận động khiến bạn khó đi vào giấc ngủ. Chạy, đi bộ, khiêu vũ, bơi lội, Thái Cực Quyền, Khí Công. Bất cứ hoạt động gì giúp giảm căng thẳng trong ngày.

Khoảng thời gian trước 12 giờ khuya là giờ quan trọng nhất, có lợi nhất cho việc chữa lành và cũng là thời gian nghỉ ngơi nhiều nhất. Bạn KHÔNG THỂ bù đắp nó bằng cách ngủ dậy muộn vào buổi sáng. Một khi mặt trời lên, đó là thời gian để thức dậy. Bạn không thể chống lại và chiến thắng tự nhiên.

MAGIÊ ** yếu tố quan trọng giúp nghỉ ngơi, ngủ ngon, bổ thần kinh *** 1 thìa cà phê 3 lần mỗi ngày

Hầu hết mọi người đều thiếu magiê, một khoáng chất quan trọng cần thiết cho sự hấp thụ canxi, sức khỏe tim mạch, sức khỏe thần kinh và giấc ngủ thích hợp. Nó rất quan trọng đối với serotonin và melatonin, hai hormone giấc ngủ chính. Magiê cho phép bạn duy trì giấc ngủ ở giai đoạn III và IV, giúp phục hồi sức khỏe nhiều hơn so với giai đoạn I và II. Magiê cũng làm giảm huyết áp, chuột rút, co thắt, mất canxi, trầm cảm, khó chịu và táo bón. Hãy để chất này thành một trong những thứ đầu tiên bạn uống để điều trị các vấn đề về giấc ngủ.

MELATONIN – ĐÓ LÀ GÌ? LIỆU TÔI CÓ NÊN UỐNG MỘT ÍT KHÔNG?

Một loại hormone quan trọng mà cơ thể chúng ta cần cho giấc ngủ. Nó chỉ được tạo ra khi trời tối, vì vậy nếu bạn thức khuya và bật đèn vào ban đêm hoặc ánh sáng từ ngoài cửa sổ, thì cơ thể bạn sẽ không tạo ra nhiều melatonin. Bạn không thể chỉ uống thực phẩm bổ sung melatonin vì điều này đi ngược lại với thiết kế của tự nhiên và có thể gặp nguy hiểm sau khi dùng một thời gian. Bạn không thể đơn giản khắc phục vấn đề bằng cách chắp vá như vậy. Nó làm hỏng các tương tác và mô hình hormone tinh vi của cơ thể bạn và cũng có liên quan nhiều đến việc ức chế sự phát triển của khối u, bảo vệ khỏi ung thư (đặc biệt là ung thư vú) và chức năng hệ thống miễn dịch mạnh mẽ. Một cách để tăng melatonin trong cơ thể là làm cho căn phòng ngủ càng tối càng tốt. Nếu bạn thức dậy vào nửa đêm và bật đèn, thì cơ thể sẽ ngay lập tức ngừng sản xuất melatonin vì cho rằng trời đã sáng và mặt trời sắp mọc. Điều này xảy ra tức thì, trong một phần nghìn giây. Vì vậy, nếu bạn đang chán nản và kiệt sức - thì hãy để ý đến ánh sáng xung quanh phòng. Rèm cửa hoặc mành che có đủ dày để cản ánh sáng từ nhà hàng xóm và đèn đường và bảng hiệu đèn neon trên đường phố không? Hãy nhìn kỹ phòng ngủ của bạn tối nay và tự hỏi bản thân xem có thể làm gì để để tối hơn không. Quả Anh đào là nguồn cung cấp melatonin tự nhiên tốt nhất trong tự nhiên.

ĐIỆN LÀM ỨC CHẾ MALATONIN

Điện có thể ngăn chặn sản xuất melatonin. Điện tạo ra bức xạ điện từ, hoặc trường điện từ (EMF), được tạo thành từ hai phần riêng biệt: điện trường và từ trường.

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng từ trường ức chế hoặc ngăn chặn sản xuất melatonin. Đối với một số người, ngủ trong vùng từ trường cũng sẽ làm gián đoạn giấc ngủ của họ. Từ trường càng mạnh và càng lớn, thì càng có nhiều khả năng làm gián đoạn chất lượng giấc ngủ và càng có nhiều khả năng ảnh hưởng đến con người.



Từ trường mạnh thường được tìm thấy xung quanh hộp cầu chì, hoặc đồng hồ đo điện. Nếu bạn không ngủ ngon, thì điều đầu tiên cần làm là kiểm tra xem các thiết bị này ở đâu. Nó có ở bất cứ đâu gần giường không? Mọi người thường vô tình ngủ với đầu giường của họ, hoặc giường của con họ, tựa lưng vào hộp đồng hồ, hoặc đi dây điện vào tường, hoặc dải ổ cắm dưới giường. Điều này không chỉ liên quan đến chứng mất ngủ, mà còn làm suy yếu hệ thống miễn dịch, có thể dẫn đến nhiều vấn đề sức khỏe. Thông thường, một việc đơn giản như di chuyển giường sang phía bên kia của căn phòng đã được biết là có thể làm giảm đáng kể các vấn đề về giấc ngủ.

Cũng cần lưu ý rằng hầu hết các tấm đệm đều có lò xo kim loại và các kim loại trong những lò xo này có thể dẫn điện - một lý do quan trọng khác để tách điện trường ra khỏi giường ngủ.

Hãy để tất cả điện thoại di động và điện thoại cầm tay cách xa giường ngủ - chúng phát ra sóng cực ngắn.

HÃY NHẬN ĐỦ ÁNH SÁNG MẶT TRỜI TRONG NGÀY- KHÔNG CHỈ LÀ ÁNH SÁNG NHÂN TẠO!

VITAMIN D- (ÁNH SÁNG MẶT TRỜI) một loại vitamin hòa tan trong chất béo quan trọng, D thực sự là một loại hormone được sản xuất trong da từ ánh sáng mặt trời, giúp điều trị chứng mất ngủ, tim đập nhanh và tất cả các loại vấn đề khác.

Quang phổ đầy đủ của ánh sáng mặt trời đáp ứng nhu cầu tần số năng lượng khác nhau của cơ thể và thực sự giúp bạn có một giấc ngủ ngon. Nó cũng giúp lập trình nhịp sinh học tự nhiên của hormone giấc ngủ trong cơ thể. Nếu không có ánh sáng mặt trời, bạn sẽ bị suy nhược, thiếu năng lượng, ăn ngủ kém, tiêu hóa kém, tăng cân, táo bón, cao huyết áp, căng thẳng, đau đầu, rối loạn cương dương, mất ham muốn tình dục và ... da rất nhợt nhạt. Nhưng nghiêm túc mà nói, việc ở trong ánh sáng nhân tạo cả ngày sẽ làm rối loạn khả năng cơ thể tạo ra melatonin vốn chỉ được tạo ra trong bóng tối, có nghĩa là chúng ta khó ngủ và cuối cùng sẽ kiệt sức.



KHÔNG ĂN TRƯỚC KHI NGỦ

Khi chúng ta ăn quá nhiều, gan sẽ trở nên quá tải và phải làm việc thêm giờ - nghĩa là thức khuya làm việc - làm việc suốt đêm, vì vậy cơ thể không thể hoàn toàn nghỉ ngơi, và chúng ta thường thức giấc vào nửa đêm- thường là từ 1 đến 3 giờ sáng đến khi thức dậy vào buổi sáng. Chúng ta không được nghỉ ngơi đầy đủ và tự hỏi tại sao. Cũng giống như cơ bắp và mọi thứ khác trong cơ thể, hệ thống tiêu hóa cũng cần được nghỉ ngơi, nếu không cuối cùng nó sẽ kiệt sức. Đừng ăn khuya! Cảm giác thèm ăn có thể do thiếu ngủ. Việc đi ngủ sẽ tốt hơn là ăn thêm và sau đó đi ngủ. Việc tiêu hóa thức ăn cản trở giấc ngủ vì một nửa cơ thể cần phải thức để tìm ra thứ mà bạn vừa nạp vào cơ thể và cuối cùng phải tìm cách chuyển hóa nó thành dạng lỏng (máu).

Rất nhiều việc phải làm và cơ thể có thể khó chịu với bạn vì phải làm việc khi đi ngủ.

BÓNG TỐI !

Làm tối căn phòng bằng rèm cản sáng dày. Không dùng đèn ngủ. Đôi mắt rất nhạy cảm dù với chút ánh sáng nhỏ nhất, ngay cả khi nhắm lại. Đèn ngủ, điện thoại di động, bảng đồng hồ báo thức, đèn đường chiếu qua cửa sổ, ô tô, máy bay, v.v ... BẤT KỲ chút ánh sáng nào cũng có thể khiến chúng ta không có được giấc ngủ sâu. Mức độ melatonin và hormone giấc ngủ bị ảnh hưởng trực tiếp và ngay lập tức bởi bất kỳ ánh sáng nào chiếu vào mí mắt của chúng ta. Khi ánh sáng bắt đầu chiếu vào chúng, các hormone sẽ được giải phóng để bắt đầu đánh thức chúng ta dậy.

IM LẶNG

Im lặng tuyệt đối là cách tốt nhất để có giấc ngủ sâu, nhưng nếu bạn đang muốn thoát khỏi tâm trí căng thẳng, thì âm nhạc nhẹ nhàng hoặc tiếng ồn trắng sẽ giúp xoa dịu tâm trí và lo lắng. Để thu được tiếng ồn trắng, hãy điều chỉnh radio để có được độ tĩnh giữa hai đài và giữ mức thấp.

EMF và rối loạn năng lượng

Cơ thể chúng ta là những thiết bị điện nhạy cảm bị ảnh hưởng bởi điện trường trong không khí xung quanh. Nếu bạn sống gần các đường dây điện cao thế, tôi thực sự khuyên bạn nên di chuyển - Tôi chắc rằng bạn đã từng nghe những người sống gần các đường dây đó bị ung thư não như thế nào. Đúng rồi. Bộ não là một thiết bị điện và do đó bị ảnh hưởng mạnh mẽ bởi các trường huyền ảo trong và xung quanh chúng ta. Đã bao nhiêu lần bạn nghĩ đến ai đó và sau đó họ gọi cho bạn? Có rất nhiều loại trường năng lượng mà chúng ta không nhìn thấy và không chú ý tới.



Điện trường có thể dẫn đến đau đầu, trầm cảm, lú lẫn và thậm chí là ung thư.

Hãy tiếp xúc ở mức tối thiểu. Giữ điện thoại di động ở khoảng cách xa - sử dụng dây nút tai. Giữ phòng ngủ ít thiết bị điện nhất có thể. Không để tivi, điện thoại, đài, chăn điện, bình đun nước ...trong phòng, để đồng hồ báo thức, đèn chiếu sáng và các loại biến áp cắm vào ổ cắm ở khoảng cách an toàn. Đảm bảo không có thiết bị điện lớn phía sau tường như tủ lạnh, máy fax, máy tính, máy giặt, bất cứ thứ gì có động cơ, máy biến áp hoặc máy nén, v.v. Nhờ thợ điện đảm bảo các ổ cắm và hệ thống dây điện trong tường được nối đất đúng cách và theo pha một cách chính xác. Nhiều người bị ảnh hưởng bởi hệ thống dây điện trong các bức tường bao quanh họ. Nếu bạn không đủ tiền thuê thợ điện, hãy đến cửa hàng cung cấp đồ gia dụng và mua một bộ kiểm tra ổ cắm - một thứ nhỏ rẻ với 3 đèn cho bạn biết hệ thống dây điện trong các ổ cắm có được lắp đặt chính xác và có nối đất hay không.

Cố gắng sử dụng giường không có lò xo kim loại (có các loại giường 100% cotton tự nhiên với ống cao su thiên nhiên để thay thế lò xo). Theo tôi, những chiếc giường có lò xo vẫn tốt hơn những chiếc giường mút xốp - Tôi không quan tâm nếu họ nói "ít gây dị ứng", mút xốp là một hydrocacbon - một chất không tự nhiên thải khí ngay vào cơ thể và phổi của chúng ta.

TẠM DỪNG CÁC KÍCH THÍCH

Xã hội hiện đại đầy rẫy những kích thích không ngừng, từ cà phê buổi sáng đến những chuyện tào lao tăng động trên truyền hình và đài phát thanh. Rượu. thuốc lá, đường. Tất cả đều là chất kích thích. Hầu hết tất cả các thức ăn thương mại và nhà hàng đều có đường - ngay cả sushi và cơm trắng trong các nhà hàng. Thực phẩm và đồ uống giảm cân chứa đầy chất kích thích, cũng như nước ngọt, nước uống thể thao, nước tăng lực, kẹo, ngũ cốc, và thậm chí cả những thực phẩm ngọt "tốt cho sức khỏe" mà bạn tiêu thụ khi ăn chay và ăn thực phẩm raw.



Tất cả chúng đều gây kích thích. Âm nhạc sôi động tại các cửa hàng quần áo cho đến các video tại phòng tập thể dục. Trò chơi hẹn hò và tất cả những gì liên quan đến tán tỉnh và những tưởng tượng bí mật của chúng ta. Kích thích. Việc giữ cho cơ thể luôn ở mức hưng phấn tột độ này sẽ tiếp tục bơm adrenaline và cortisone vào cơ thể khiến chúng ta khó ngủ. Cuối cùng, tuyến thượng thận và hormone của chúng ta sẽ bị đốt cháy, dẫn đến suy giảm ham muốn tình dục và khả năng miễn dịch.

HÃY THƯ GIÃN!



THIỀN

Chỉ 10 phút thiền mỗi ngày là đủ để giảm lactate trong máu. (Việc chặn các cơ bài tiết khi bị căng thẳng, dẫn đến các cơn lo âu. Thiền làm tăng mức melatonin, giúp chúng ta ngủ ngon hơn và tạo ra nhiều HGH hơn, đồng nghĩa với việc chúng ta già đi chậm hơn và các hormone tiếp tục hoạt động không ngừng).

Tắm nước nóng với muối Epson
Đừng tiếp tục quanh quẩn bên những người khiến bạn căng thẳng

MÁT-XA thực sự hữu ích !

Nếu bạn ở cùng ai đó, hãy mát-xa cho nhau trước khi đi ngủ

Đặt **hoa oải hương** vào gối hoặc để gần bạn.

LÀM SẠCH ĐẠI TRÀNG

Đại tràng bị nhiễm độc gây khó ngủ. Ngoài áp lực và chất độc đi vào dòng máu và gây nhiễm độc, thì đại tràng bị nhiễm độc còn dẫn đến các tình trạng khác gây khó ngủ như dị ứng, ngứa, nấm candida, đầy hơi, ợ chua, đầy hơi, đau, chuột rút, v.v.

MIẾNG TRÁM RĂNG THỦY NGÂN BẠC

có độc tính cao và gây khó ngủ. Hãy loại bỏ chúng!

CÁC KHU VỰC ĐỊA CHẤT

Trái đất có bức xạ điện từ tự nhiên và những khu vực mà năng lượng này bị gián đoạn. Những khu vực này được gọi là khu vực căng thẳng địa chất. Các nghiên cứu cho thấy những người sống trên các khu vực căng thẳng địa chất có các vấn đề sức khỏe cụ thể - bao gồm giấc ngủ bị gián đoạn, các vấn đề về hành vi, suy giảm chức năng miễn dịch và ung thư.

Các địa điểm xây dựng cổ đại không được xây dựng trên các khu vực địa chất. Các nền văn hóa bản địa đã biết điều gì đó mà chúng ta không còn biết nữa. Những khu vực này không nhất thiết phải lớn - chúng có thể chỉ có kích thước vài feet, vì vậy việc di chuyển đồ đạc trong nhà bạn có thể tạo ra sự khác biệt rất lớn.

Một cách khác để nhìn nhận sâu sắc về việc liệu căng thẳng địa chất có thể ảnh hưởng đến ngôi nhà của chúng ta hay không. Tự nhiên cho chúng ta nhiều manh mối. Nếu bạn có bất kỳ căn phòng nào: cảm thấy lạnh và không lôi cuốn (về cả nhiệt độ và 'cảm giác'); hiện không được sử dụng, và không ai thực sự muốn vào; đầy ẩm ướt và dễ bị nấm mốc không rõ lí do; có thể là do chúng được xây dựng trên các khu vực căng thẳng về địa chất. Mèo thích những khu vực này; chó thì tránh xa. Mối, ong bắp cày và kiến cũng yêu thích những khu vực căng thẳng địa chất. Cây cối thường không phát triển hoặc bị biến dạng. Vì vậy, hãy để ý những khu vực mà bạn tìm thấy những manh mối này.

Để giúp tìm ra các khu vực này, hãy cố gắng tìm một người dò mạch trong khu vực.

Để có giấc ngủ ngon hơn, hãy dùng **NIGHT REBUILD FORMULA** (CÔNG THỨC TÁI SINH ĐÊM của tôi) để bổ sung hormone. Ban đêm là lúc cơ thể tái sinh, chữa lành và tạo ra các hormone (rất quan trọng đối với hầu hết mọi chức năng của cơ thể). Các hormone chữa lành này được tiết ra trong khoảng thời gian từ 10 giờ tối đến 2 giờ sáng, và chúng ta phải ngủ để điều này xảy ra. Công thức này giúp thúc đẩy giấc ngủ ngon và sản xuất hormone.

Nếu không có giấc ngủ và hormone thích hợp, chúng ta sẽ già đi. Công thức này rất cần thiết cho những người bị căng thẳng nhiều, những người tập thể hình và những người bước vào tuổi trung niên. Ngoài công thức wild green (rau dại), theo tôi đây là một trong những công thức quan trọng nhất giành cho con người trong thế giới hiện đại vốn đang bị kiệt quệ . Nó không có chất tạo ngọt, nhưng vẫn có một hương vị ngọt ngào tinh tế, nhờ vào công dụng dồi dào của hoa Phong lữ. Đây là thứ mà bản thân tôi đang uống. Ban đầu tôi đã tạo ra nó cho chính mình. Nó rất hiệu quả, nhiều người cho biết họ không còn đổ mồ hôi ban đêm ngay đêm đầu tiên. Tìm hiểu thêm về công thức tuyệt vời này tại đây, công cụ này cần nhiều năm để phát triển và thử nghiệm. Cũng đọc về tất cả các thành phần và công dụng của chúng. Bạn có thể mua nó tại **MarkusProducts.com.**



Sceletium *** - (Kanna) - **TUYỆT VỜI - ĐƠN GIẢN TUYỆT VỜI** cải thiện tâm trạng / chống trầm cảm- hãy hy vọng người ta không biến chất này thành chất bất hợp pháp. Nếu bạn muốn một số loại thuốc giảm căng thẳng mạnh – hãy quên thuốc tây đi, hãy uống thứ này - nó giúp thư giãn rất nhiều, nếu bạn uống nhiều mà vẫn cảm thấy tốt, thì bạn sẽ không quan tâm đến bất cứ điều gì. Nó giúp bạn tập trung, cảm thấy thư thái hơn khi thức dậy và nhiều người nói rằng nó khiến họ cảm thấy hơn cả tuyệt vời, giống như khi họ còn tuổi thanh thiếu niên! Tâm trạng và năng lượng được cải thiện hơn với sự phấn chấn cao độ (và đôi khi khó có thể kiềm chế được). Không có tác dụng phụ rõ ràng. Nếu uống vào ban đêm, bạn sẽ ngủ như một đứa trẻ. Một số người gọi nó là "công cụ tuyệt vời nhất giúp tinh thần minh mẫn và phục hồi cao quý nhất trên thế giới". Nó tương tự như tác dụng của các loại ma túy như cần sa hoặc valium hoặc LSD, nhưng nó không có bất kỳ đặc tính tiêu cực nào của những loại đó. Nó chỉ đơn giản là xuất sắc, vô hại, hoàn toàn tích cực và có tác dụng chữa bệnh. Thật tuyệt vời khi nó làm giảm lo lắng, căng thẳng, stress và tâm trạng chán nản. Nó giúp giải quyết vấn đề và làm cho mọi người cảm thấy bình tĩnh, an toàn và kiểm soát được, tập trung và hưng phấn tinh thần. Loại thảo mộc đặc biệt này được coi là thuốc chống trầm cảm có hiệu quả hơn ít nhất 10 lần so với St John's wort. Liều gây nhiễm độc có thể gây hưng phấn, ban đầu gây kích thích và sau đó là an thần. Sceletium không phải là chất gây ảo giác.

Nó có tác dụng chữa lành. Người hành nghề Y sử dụng nó để làm sạch độc tố ra khỏi hệ thống (cơ thể, tâm trí và linh hồn). Một số người có thể cảm thấy hơi buồn nôn trong lần đầu tiên dùng thuốc, tùy thuộc vào mức độ độc tố trong cơ thể họ. Họ thậm chí có thể nôn ra ngoài, nhưng đây sẽ chỉ là một chất lỏng giống như mật, là Sceletium tống các chất độc ra khỏi cơ thể. Nếu bạn nôn ói nhiều, bạn có thể đặt cược rằng Sceletium đã chọn đây là con đường ngắn nhất để tống các chất độc ra khỏi cơ thể, do đó bạn đang bị nhiễm độc nặng và thực sự cần được làm sạch. Nếu bạn không nôn ói, thì nó có thể có tác dụng nhuận tràng nhẹ vì nó làm sạch các chất độc ra khỏi cơ thể bằng đường dưới. Mặc dù không có tác dụng phụ nào được biết đến, nhưng những người dùng bất kỳ loại thuốc tâm thần nào (bao gồm tất cả các loại thuốc chống lo âu, thuốc an thần, thuốc ngủ, thuốc chống trầm cảm và thuốc chống tâm thần) hoặc bất kỳ loại thuốc tim nào, đều được khuyến cáo không nên dùng các sản phẩm có chứa Sceletium.

Nên uống Sceletium khi bụng đói. Điều đó rất quan trọng. Mặt khác, nếu bạn dùng nó khi ăn, thì thức ăn sẽ loại bỏ gần như hoàn toàn tác dụng của sceletium. Liều đề xuất là 50-100 mg. Đúng vậy, bạn có thể uống nhiều lần trong ngày.

- **làm sạch đại tràng (tháo thụt, liệu pháp đại tràng)**
- **Chất xơ**
- **Hít thở sâu**
- **Nữ lang**
- **Trà hoặc chiết xuất hoa lạc tiên**
- **Trà hoa cúc Chamomille**
- **Rễ cam thảo**
- **Nhân sâm **xem bên dưới**
- **Thảo dược skullcap**
- **Cây kava kava**
- **Trà hoặc chiết xuất St. John's Wort**

  (không trộn lẫn SJW với rượu!)



- **Trà tía tô đất (kết hợp tốt với nữ lang, lạc tiên, cúc chamomille, trà St. John's Wort) giúp ích cho giấc ngủ và thậm chí giúp cảm giác dễ chịu.**
- **Rau má**
- **Quả anh đào là nguồn melotonin tốt nhất**
- **HÀNH TÂY**
- **QUẢ MỌNG ACAI – giúp ích cho giấc ngủ**

Rau biển chứa hầu hết các khoáng chất đã biết, bao gồm cả nguyên tố khó tìm là lithium, giúp ngăn chặn giấc ngủ bồn chồn, ngăn bị quấy rầy, thù địch và hiếu động (đặc biệt là trẻ em)

Nói **KHÔNG** với đồ ngọt!

SỮA ONG CHÚA- tuyệt vời để có năng lượng, tỉnh táo tinh thần và cảm thấy thực sự tốt. Đây là một trong những nguồn giàu axit pantothenic nhất thế giới, giúp chống lại căng thẳng, mệt mỏi và **mất ngủ**.

GABA- Gamma-Aminobutyric Acid- thuốc an thần tự nhiên axit amin thiết yếu được sử dụng để điều trị các vấn đề về não và thần kinh, như lo lắng, trầm cảm, thần kinh, huyết áp cao, mất ngủ, tâm thần phân liệt, bệnh Parkinson và bệnh Alzheimer.

TRYPTOPHAN- axit amin thiết yếu- chống trầm cảm tuyệt vời- tiền chất của chất dẫn truyền thần kinh serotonin giúp điều chỉnh tâm trạng và quá trình trao đổi chất. Tryptophan là một loại thuốc an thần không gây nghiện cho giấc ngủ ngon. Làm giãn nở các mạch máu để giảm sự hung hăng, đau nửa đầu và tâm thần phân liệt. Hiệu quả để làm mất cảm giác thèm ăn quá nhiều, hút thuốc và uống rượu. Nó làm cho bạn cảm thấy dễ chịu, làm tăng lượng đường huyết thấp để bạn không bị đâm sầm xuống (sản xuất niacin tự nhiên) và giảm co giật trong bệnh động kinh vắng ý thức.

Khi tryptophan được đưa vào tế bào thần kinh, nó sẽ được chuyển đổi thành 5-HTP, sau đó chuyển đổi thành serotonin. 5-HTP được chiết xuất từ hạt Griffonia để tăng serotonin, và được coi là chất thay thế tryptophan an toàn nhất hiện có. Cần thiết cho sự hình thành các tế bào và mô, sản xuất dịch tiêu hóa và chức năng mắt thích hợp. Tìm thấy trong mầm cỏ linh lăng, củ dền, cà rốt, cần tây, đậu xanh, củ cải turnip.

Nghỉ giải lao buổi chiều 15 phút

Chúng ta càng ăn nhiều, thì càng cần ngủ nhiều hơn.

ĐỪNG NGỦ ĐÈ LÊN DẠ DÀY

Điều này đẩy cổ và lưng của bạn ra ngoài, gây đau lưng dưới và đau thần kinh tọa (đau qua hông và xuống chân)

NGỦ MỘT BÊN- có gối giữa 2 chân uốn cong bằng độ dài.

ÁC MỘNG-

KHÔNG ăn trong nhiều giờ trước khi đi ngủ! **** Hãy đi ngủ với bụng rỗng.



Uống nhiều **nước** trước khi ngủ.

Uống thêm **Vitamin B** và bổ sung thêm B1 500mg vào ban đêm

TOCOTRIENOLS (bột cám gạo) * là nguồn cung cấp vitamin B hoàn chỉnh tốt nhất, cũng là nguồn chính của vitamin E và axit amin.**

Niacinimide 500mg

Trà bạc hà mèo/ tía tô đất

Vi lượng đồng căn: *Aconite, Ignatia Pulsatilla*



Không khí sạch giúp ngủ ngon hơn.

- **Máy lọc không khí**
- **Máy tạo I ôn (Elanra là loại tốt)**
- **Máy ô zôn**
- **Thực vật cung cấp oxy**

NƯỚC ÉP rau củ giúp chữa chứng mất ngủ- bất cứ thứ gì có màu xanh như rau diếp, cần tây, cải xoăn, mùi tây, cỏ lúa mì.

Ăn **chuối** thực sự giúp ngủ ngon. Mặc dù nó có đường nhưng kali lại giúp ngủ ngon. Nếu ngủ quá nhiều sẽ khiến bạn buồn ngủ cả ngày.
Ngủ không đủ giấc có thể khiến mọi người cáu kỉnh cả ngày và không thể suy nghĩ rõ ràng và hiệu quả.

Hội chứng chân không yên: bổ sung magiê, giải quyết những điều căng thẳng trong cuộc sống, và nhấc đít lên và BẮT ĐẦU TẬP THỂ DỤC!!!

Ngưng thở khi ngủ: hãy làm sạch nghiêm túc. Đọc cuốn sách về chế độ ăn và lối sống Heal Yourself 101. Ngừng hút thuốc, rượu, sữa và thuốc.

Hạ đường huyết (nghiện đường và carbohydrate) làm tăng đột biến lượng đường, sản xuất thêm insulin, làm trầm trọng thêm tuyến thượng thận, dẫn đến bồn chồn và căng thẳng. Hãy loại bỏ đường và carbs.

Chế độ ăn uống không tự nhiên dẫn đến dị ứng thực phẩm làm tăng mức độ histamine gây rối loạn hóa học của não dẫn đến giấc ngủ bị gián đoạn. Tránh xa caffeine, sô cô la, ngô, các sản phẩm từ sữa, pho mát, lúa mì và các sản phẩm từ lúa mì, đường, bất cứ thứ gì ngọt và carbohydrate tinh chế. (bất cứ thứ gì nướng, nấu, xào, chiên hoặc chế biến)

Nếu lưng của bạn không thẳng thích hợp sẽ gây khó khăn cho giấc ngủ. Hãy đến gặp bác sĩ chỉnh hình và sau đó đến phòng tập thể dục để tăng cường các cơ lưng đó để lưng của bạn không bị lệch nữa! Kể từ khi tôi bắt đầu tập thể dục, các lần thăm khám với bác sĩ chỉnh hình đã giảm từ một lần một tuần đến một lần một năm.

Bàn chân sạch ấm giúp ngủ ngon

Giấc ngủ giúp tái tạo lại mức serotonin - chất mà cơ thể tạo ra giúp chúng ta cảm thấy dễ chịu.
Hãy mua một tấm nệm tốt. Hãy mua cái tốt nhất mà bạn có thể. Bạn dành hơn một phần ba cuộc đời trên đó. Hãy lưu ý rằng nệm mút hoạt tính không thoát hơi và có thể khiến mọi người đổ mồ hôi.

Hãy giữ nhiệt độ ban đêm thấp hơn ban ngày.
Sử dụng tất cả ga trải giường và vỏ gối bằng cotton. Sử dụng gối hoàn toàn tự nhiên làm từ bông gòn, v.v.

Cố gắng không để BẤT KỲ ĐIỆN THOẠI, Ti vi hoặc máy vi tính nào trong phòng ngủ, tắt hết điện thoại di động.

NGỦ TRƯA

Giấc ngủ trưa rất tuyệt vời và thực sự hữu ích, nhưng đừng ngủ quá 15 phút vì sau đó bạn sẽ đi vào giấc ngủ sâu hơn khiến bạn khó phục hồi trong suốt thời gian còn lại trong ngày và sau đó bạn cảm thấy như trên mây.



GINSENG (NHÂN SÂM)- chất thích ứng hiệu quả nhất trong tất cả các loại thảo mộc. Dùng nó trong vài tháng đến một năm có hiệu quả hơn nhiều so với liều ngắn hạn.

- Giúp bảo vệ chống lại cơn đau tim và bệnh tim, giảm huyết áp cao
- Tốt cho bệnh viêm loét dạ dày do rượu / niêm mạc dạ dày bị tổn thương
- Tác dụng giống như insulin trong việc điều chỉnh lượng đường, kích thích loại bỏ đường
- Đặc tính chống lão hóa - bảo vệ chống lại lão hóa làn da và nếp nhăn sớm
- Chống lại các bệnh nhiễm trùng do vi-rút
- Kích thích hoạt động của tế bào sát thủ
- Giúp chống lại bức xạ, kim loại nặng, chất ô nhiễm trong không khí
- Các lợi ích về tinh thần và tâm lý lâu dài.
- Cải thiện rõ ràng về thế giới quan tinh thần, chống trầm cảm
- Cải thiện trí nhớ, sự tập trung, sự tỉnh táo và khả năng học tập
- Hỗ trợ chứng mất ngủ
- Hỗ trợ bệnh Alzheimer
- Thảo mộc điều trị stress
- Cân bằng nội tiết tố và kích thích tình dục cho cả nam và nữ
- Một nguồn thực vật giàu testosterone, làm tăng số lượng tinh trùng
- Hỗ trợ tuyến thượng thận và tuyến tiền liệt
- Tăng cường tổng hợp oxit nitric (NO) để cương cứng cho nam giới bất lực.
- Tăng hiệu suất tim mạch cho năng lượng tình dục và tập luyện thể thao.
- **Phụ nữ**- giúp bình thường hormone, để bảo vệ chống lại ung thư vú, lạc nội mạc tử cung và các vấn đề liên quan đến hormone.
- Có estrogen-tác dụng tương tự như hormone steroid ở nữ giới.
- Ngăn ngừa tình trạng mỏng thành âm đạo sau khi mãn kinh và cảm giác khó chịu ở thời kỳ mãn kinh khi giao hợp.
- Giúp phụ nữ chuyển năng lượng tinh thần qua làm tình.
- Chống oxy hóa có lợi cho sức khỏe tim mạch của phụ nữ.

Vi lượng đồng căn để điều trị các vấn đề về giấc ngủ nói chung:

Arsenicum album, Nux Vomica , Belladonna, Chamomilla, Lycopodium, Muriaticum acidum, Natrum muriaticum, Rhus. Toxicodendron

Thực vật Belladonna – để điều trị ngủ thao thức

Coculus, Coffea (Cà phê), cho những người bị bồn chồn lo lắng

Nux vomica (Mã tiền): cho những người bị nghiện, căng thẳng, và suy nghĩ tăng động.

Opium (thuốc phiện): để điều trị các vấn đề về giấc ngủ do môi trường bị phân tán như phòng quá nóng hoặc tiếng ồn giao thông

Pulsatilla (chi Bạch đầu ông): dành cho những người thoạt đầu cảm thấy quá nóng, sau đó quá lạnh và có một đêm sao lãng.

CHỨNG NGỦ RŨ - là khi bạn ngủ quên mất kiểm soát vào ban ngày khi đang làm việc hoặc nói chuyện với ai đó, lái xe ô tô, tại một cuộc họp, v.v. và khó ngủ vào ban đêm.

Rõ ràng điều này rất nguy hiểm.

Chứng ngủ rũ- Một số nguyên nhân và điều làm trầm trọng thêm

- **Thiếu hụt B6**
- **Hút thuốc lá**
- **Lịch làm việc/ngủ thất thường**
- **Nghiện đường, carb**
- **Hạ đường huyết**
- **Dị ứng thực phẩm, chế độ ăn kém**
- **Chức năng tuyến giáp suy yếu**
- **Căng thẳng mãn tính**
- **Tuyến thượng thận suy kiệt**



Chứng ngủ rũ- Biện pháp

- **Thiết lập lịch trình ngủ / làm việc đều đặn để cơ thể hoạt động theo nhịp điệu**
- **Hoa cúc chamomile**
- **Tắm nóng**
- **Liệu pháp hương thơm Hương thảo và hoa oải hương.**
- **Tập thể dục mỗi ngày để tăng tuần hoàn**

- **Phản hồi sinh học**
- **Ngưng sử dụng các loại thuốc kê đơn và chất gây ảo giác**
- **Bạch quả để tăng tuần hoàn não**
- **Magiê**
- **Nhân sâm**
- **Sữa ong chúa**
- **St Johns Wort**
- **Eleuthero (Sâm Tây bá lợi Á)**
- **TOCOTRIENOL (bột cám gạo) *** là nguồn cung cấp vitamin B hoàn chỉnh tốt nhất, cũng là nguồn chính của vitamin E và axit amin**
- **Phức hợp B bổ sung B6 200mg. Men dinh dưỡng là nguồn cung cấp vitamin B và axit amin dồi dào**
- **Dầu EFA *** thực sự giúp ích cho hệ thống điện của cơ thể (não và dây thần kinh)**
- **chất chống oxy hóa rất quan trọng cho một bộ não và năng lượng cân bằng**
- **nếu bạn ốm yếu- hãy uống một ít- 5-HTP để tăng serontonin**



MẤT NGỦ (cũng xem Tuyến – tuyến Tùng)

- **NGUYÊN NHÂN**
- **Căng thẳng, áp lực, lo lắng**
- **không ngừng suy nghĩ**
- **caffeine**
- **rượu**
- **đường**
- **Thiếu hụt vitamin B**
- **Thuốc kê đơn**
- **Bệnh suyễn**
- **Dị ứng**
- **Mức độ đồng cao**
- **Ăn quá trễ**
- **Cơ thể quá axit**



Hệ thống miễn dịch của bạn tái tạo trong khi ngủ. Nếu không ngủ ngon, bạn sẽ không khỏe mạnh. Hormone chữa bệnh được sản xuất trong khoảng thời gian từ 10 giờ tối đến 2 giờ sáng và bạn cần phải ngủ để chúng được sản xuất.

Giấc ngủ có liên quan đến mức đường huyết. Lượng đường trong máu giảm xuống sẽ khiến bạn tỉnh giấc.



BIỆN PHÁP GIẢI QUYẾT:

- Ăn nhẹ buổi tối, đừng ăn trễ - điều này sẽ gây quá tải cho gan và khiến chúng ta thức giấc khoảng 1- 3 sáng.
- Đi ngủ sớm hơn
- Uống trà hoa cúc chamomile trước khi đi ngủ
- MAGIÊ *** 1 thìa cà phê, 3 lần mỗi ngày, cũng giúp thư giãn cơ bắp
- TOCOTRIENOLS(bột cám gạo)*** là nguồn vitamin B hoàn chỉnh tốt nhất, cũng là nguồn chính vitamin E và axit amin
- Hãy uống SCELETIUM****trước khi đi ngủ. Hãy xem phía trên để biết thêm chi tiết.
- Anh đào- nguồn melotonin tự nhiên tốt nhất
- Rễ Nữ làng
- St Johns Wort
- Cỏ thơm
- Kava Kava
- Scullcap
- Men dinh dưỡng – hiệu quả để điều trị ác mộng
- Dầu thiết yếu- dầu hoa cam Neroli, Hoàng lan Ylang Ylang
- Sữa ong chúa
- Cắt giảm thức ăn ngọt, Nhân sâm, ngừng uống DHEA
- Chỉ uống cà phê vào buổi sáng.
- Sử dụng trà thay thế cà phê
- Một cốc rượu vào buổi tối
- niacinamide
- măng tây (nguồn phong phú B1)
- hạt bí
- Sầu riêng – mức tryptophan cao, tốt cho những người bị chứng mất ngủ lo lắng, trầm cảm.
- HÀNH TÂY



- **Hoa lạc tiên giúp làm dịu tâm trí quá hoạt động**
- **Rau má**
- **Trước giờ đi ngủ - chuối, nước ép cần tây, nước chanh, men dinh dưỡng, súp miso, quả anh đào.**
- **Tắm nóng với muối epsom sẽ giúp thư giãn thực sự.**

- **TẬP THỂ DỤC trong ngày, tham gia các hoạt động thể chất ngoài trời càng nhiều càng tốt. Hãy làm một số việc thực sự đòi hỏi gắng sức.**
- **Đi bộ**
- **yoga**
- **mát- xa- đặc biệt là mát xa sâu kiểu Thụy Điển –kì diệu !**
- **hít thở sâu**
- **bài tập kéo giãn**
- **thiền giúp điều trị chứng mất ngủ**
- **PHƠI NẮNG hỗ trợ nhịp sinh học**
- **Máy tạo tiếng ồn trắng**
- **Trước khi đi ngủ, hãy kéo giãn, hít thở sâu 10 cái, đợi 5 phút, sau đó làm thêm 10 cái nữa.**
- **Sử dụng máy tạo tiếng ồn trắng**
- **Tắm muối empson trước khi đi ngủ. Đủ lượng magiê tự nhiên sẽ đi vào da giúp thư giãn cơ và giúp bạn ngủ ngon.**

SỮA ONG CHÚA- giúp bạn dễ chịu. Nguồn axit pantothenic tuyệt vời trị căng thẳng, mệt mỏi và mất ngủ.

GABA- Axit amin an thần tốt cho các vấn đề về não bộ như lo lắng, trầm cảm, thần kinh, cao huyết áp, mất ngủ, tâm thần phân liệt, Parkinson, Alzheimer, ADD ở trẻ em. Cải thiện ham muốn tình dục.

TRYPTOPHAN- axit amin chống trầm cảm, an thần cho giấc ngủ ngon, giảm hành vi hung hăng, đau đầu và tâm thần phân liệt. Hiệu quả với các trường hợp ăn quá nhiều, hút thuốc và nghiện rượu, lượng đường trong máu thấp và chứng động kinh.



VITAMIN B-1 (thiamine) – giúp bạn cảm thấy dễ chịu và hỗ trợ người mất ngủ, mệt mỏi và trí nhớ kém. Ăn thực phẩm có đường làm giảm thiamine.

Rễ cây Rehmannia đã được bào chế- Loại thảo mộc Trung Quốc được sử dụng trị chứng mất ngủ, đổ mồ hôi ban đêm, đánh trống ngực

Suan Zao Ren (Hạt chà là Jujube) - trị mất ngủ, đổ mồ hôi ban đêm, lo lắng, đánh trống ngực.

Vi lượng đồng căn- Passiflora, Chamomilla, Calms Forte, Nux Vomica nếu bạn ăn hoặc uống quá nhiều, ngủ bồn chồn-Belladonna

Muối tế bào-Silicea: silica

Ashwagandha (Nhân sâm Ấn độ)-stress/năng lượng/sức khỏe

(trong công thức AGE-FREE – KHÔNG TUỔI)

Một trong những loại thảo mộc nổi tiếng nhất thế giới, Ashwagandha là một loại thảo mộc thích nghi từ Ấn Độ thuộc họ hồ tiêu, được gọi là "" nhân sâm Ấn Độ ", cung cấp năng lượng và nâng cơ trẻ hóa đồng thời làm dịu thần kinh.

Về mặt hóa học, nó rất giống với nhân sâm, nhưng dường như có tác dụng giảm căng thẳng cao hơn. Tuyệt vời để điều trị tình trạng kiệt sức do căng thẳng cả về thể chất và tinh thần, bao gồm các vết loét liên quan đến căng thẳng và suy kiệt thần kinh. Nó giúp tăng cường hormone tuyến giáp và tuyến thượng thận để ngăn ngừa tình trạng suy kiệt tuyến giáp do căng thẳng gây ra.

Ashwagandha là một loại thuốc kích thích tình dục tuyệt vời, giúp tăng ham muốn và phong độ ở 70% nam giới sử dụng nó.

Nó có tác dụng giống như estrogen giúp cầm máu bên trong, chảy máu tử cung quá mức, bệnh trĩ và bệnh lỵ xuất huyết (tiêu chảy ra máu). Cũng giúp chống trầm cảm (rất tốt cho phụ nữ).

Ashwagandha giúp trẻ hóa và giúp nuôi dưỡng các mô, đặc biệt là cơ và xương, tuyến thượng thận và hệ thống sinh sản.



Đối với mệt mỏi, bệnh mãn tính, liệt dương, mất trí nhớ, đau thấp khớp, lo lắng, mất ngủ, rối loạn hô hấp, rối loạn thần kinh, rối loạn phụ khoa, nhiễm trùng tử cung, vô sinh nam, bất lực, xung thần kinh, tăng cường tình dục, rối loạn cương dương, khả năng sinh sản ở nam và nữ, trong bệnh ung thư, tăng hemoglobin, cải thiện tuần hoàn, hấp thụ chất dinh dưỡng, bổ gan và thận, minh mẫn, tăng cường thần kinh và thúc đẩy giấc ngủ ngon, cải thiện trí nhớ, giảm tóc bạc, tăng hiệu suất ở vận động viên, cân bằng hormone, cao huyết áp, chống lão hóa.

NHỊN ĂN là liều thuốc tốt nhất. Một số người nói rằng nó có thể chữa khỏi hầu hết mọi thứ. Đó là khi mà bạn không ăn bất kỳ thức ăn đặc nào, chỉ uống nước hoặc nước ép rau củ (không uống nước ép trái cây - quá nhiều đường cô đặc). Thử ít nhất 3 ngày, cố gắng trong một tuần. Nhiều người bị bệnh nghiêm trọng chỉ sống dựa vào rau xanh và nước ép rau xanh trong nhiều tháng và chữa lành hầu như bất cứ bệnh gì mà bạn có thể nghĩ đến.

Nhịn ăn là cách tốt nhất để thải độc tố, chất độc và chất thải ra khỏi cơ thể và nó giúp cơ thể có cơ hội chữa lành các vết thương bên trong. Nếu không nhịn ăn, cơ thể sẽ không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu. Trong thời gian nhịn ăn, bệnh tật, ký sinh trùng, khối u, cục u và những thứ xấu phải cạnh tranh chất dinh dưỡng với các cơ quan của chúng ta, và cơ thể chúng ta đảm bảo các cơ quan đó chiến thắng. Các nghiên cứu cho thấy không có protein nào bị mất đi trong 24 giờ nhịn ăn, chỉ có chất béo và những thứ xấu. Nhịn ăn giúp loại bỏ những tế bào cũ yếu và thúc đẩy quá trình sản sinh các tế bào mới. Để có kết quả chống lão hóa và sức khỏe nghiêm túc, hãy nhịn ăn 24 giờ một ngày một tuần, mỗi tuần trong suốt phần đời còn lại của bạn. Một khuyến nghị là bắt đầu buổi trưa sau khi ăn trưa và đến bữa trưa ngày hôm sau. Mọi tôn giáo lớn và tài liệu lịch sử đều nói về khả năng chữa bệnh tuyệt vời của việc nhịn ăn. Đọc thêm về nó trong cuốn sách về chế độ ăn uống và lối sống.





GINSENG (NHÂN SÂM)- chất thích ứng hiệu quả nhất trong tất cả các loại thảo mộc.

Dùng nó trong vài tháng đến một năm có hiệu quả hơn nhiều so với liều ngắn hạn.

- Giúp bảo vệ chống lại cơn đau tim và bệnh tim, giảm huyết áp cao
- Tốt cho bệnh viêm loét dạ dày do rượu / niêm mạc dạ dày bị tổn thương
- Tác dụng giống như insulin trong việc điều chỉnh lượng đường, kích thích loại bỏ đường
- Đặc tính chống lão hóa - bảo vệ chống lại lão hóa làn da và nếp nhăn sớm
- Chống lại các bệnh nhiễm trùng do vi-rút
- Kích thích hoạt động của tế bào sát thủ
- Giúp chống lại bức xạ, kim loại nặng, chất ô nhiễm trong không khí
- Các lợi ích về tinh thần và tâm lý lâu dài.
- Cải thiện rõ ràng về thế giới quan tinh thần, chống trầm cảm
- Cải thiện trí nhớ, sự tập trung, sự tỉnh táo và khả năng học tập
- Hỗ trợ chứng mất ngủ
- Hỗ trợ bệnh Alzheimer
- Thảo mộc điều trị stress
- Cân bằng nội tiết tố và kích thích tình dục cho cả nam và nữ
- Một nguồn thực vật giàu testosterone, làm tăng số lượng tinh trùng
- Hỗ trợ tuyến thượng thận và tuyến tiền liệt
- Tăng cường tổng hợp oxit nitric (NO) để cương cứng cho nam giới bất lực.
- Tăng hiệu suất tim mạch cho năng lượng tình dục và tập luyện thể thao.
- **Phụ nữ**- giúp bình thường hormone, để bảo vệ chống lại ung thư vú, lạc nội mạc tử cung và các vấn đề liên quan đến hormone.
- Có estrogen-tác dụng tương tự như hormone steroid ở nữ giới.
- Ngăn ngừa tình trạng mỏng thành âm đạo sau khi mãn kinh và cảm giác khó chịu ở thời kỳ mãn kinh khi giao hợp.
- Giúp phụ nữ chuyển năng lượng tinh thần qua làm tình.
- Chống oxy hóa có lợi cho sức khỏe tim mạch của phụ nữ.

NGỦ NGÁY- (thường liên quan tới việc tiêu hóa thức ăn kém)

CÓ THỂ LIÊN QUAN TỚI CAO HUYẾT ÁP VÀ BỆNH TIM.

Những người ngủ ngáy thường tự đánh thức mình tới 300 lần mỗi đêm, vì vậy họ không bao giờ thực sự ngủ sâu, vì vậy họ không hoàn toàn hoạt động 100% công suất trong ngày.

Tôi đã từng ngáy RẤT NHIỀU trước khi thanh lọc cơ thể và thay đổi chế độ ăn uống của mình. Bây giờ tôi không còn ngáy nữa. Hãy đọc cuốn sách của tôi **HEAL YOURSELF 101**.

Các nguyên nhân có thể có

- **Sản phẩm từ sữa**
- **Bánh mì**
- **Thực phẩm đun nấu**
- **Cồn**
- **Thuốc ngủ**
- **Hút thuốc**
- **Thừa cân**



AXIT DẠ DÀY THẤP

Hầu hết mọi người có axit dạ dày THẤP (HCL). Mức axit quá yếu nên không thể tiêu hóa đúng cách, dẫn đến thức ăn tiêu hóa được một nửa, gây ra khí, thức ăn lên men thối rữa và bệnh tật. (đường đẩy nhanh tốc độ, làm cho tình hình càng trở nên tồi tệ hơn). Thức ăn không được tiêu hóa gây ra thiếu dinh dưỡng, chúng ta từ từ thải ra ngoài và dẫn đến bệnh tật.
Axit trong dạ dày giúp ngăn chặn ký sinh trùng, vi khuẩn, vi rút, nấm, nấm mốc, ... sinh sôi nảy nở. Nó là rào cản bảo vệ hoặc phòng thủ của chúng ta.
Nồng độ axit trong dạ dày có thể được phục hồi bằng cách uống nhiều ly sinh tố rau xanh mỗi ngày (salad lỏng), trong đó 2/3 là rau lá xanh đậm và phần còn lại là một số loại trái cây. (Xem sách về chế độ ăn uống và lối sống)
Thêm 2 muỗng canh giấm táo vào nước nhiều lần một ngày
Ít nhất hãy uống vài viên HCL nếu bạn quá lười biếng để thực hiện những điều tốt cho sức khỏe ở trên.

**** Hãy làm **SINH TỐ RAU XANH** nhiều lần mỗi ngày *** (salad lỏng) trong đó 2/3 là rau lá xanh đậm và phần còn lại là một số loại trái cây. (Xem sách chế độ ăn và lối sống). Đây là một phép màu siêu chữa lành. Máy xay sinh tố giúp bạn xay nhỏ rau quả để cơ thể không phải tiêu hóa nó, nó chứa đầy chất xơ và nhiều protein,



enzym, khoáng chất và chất dinh dưỡng thực vật để chữa lành bất cứ thứ gì. KHÔNG thêm đường (chỉ thêm một số trái cây) - hãy nhớ đường nuôi mầm bệnh (vi khuẩn, vi rút, ký sinh trùng, nấm men, nấm) - và bạn muốn khỏe hơn, phải không? Nếu bạn thực sự cần chất tạo ngọt, hãy thêm bột cỏ ngọt xanh (không phải màu trắng) - Stevia là chất làm ngọt tự nhiên được làm từ lá.

NHỊN ĂN là liều thuốc tốt nhất. Một số người nói rằng nó có thể chữa khỏi hầu hết mọi thứ. Đó là khi mà bạn không ăn bất kỳ thức ăn đặc nào, chỉ uống nước hoặc nước ép rau củ (không uống nước ép trái cây - quá nhiều đường cô đặc). Thử ít nhất 3 ngày, cố gắng trong một tuần. Nhiều người bị bệnh nghiêm trọng chỉ sống dựa vào rau xanh và nước ép rau xanh trong nhiều tháng và chữa lành hầu như bất cứ bệnh gì mà bạn có thể nghĩ đến.

Nhịn ăn là cách tốt nhất để thải độc tố, chất độc và chất thải ra khỏi cơ thể và nó giúp cơ thể có cơ hội chữa lành các vết thương bên trong. Nếu không nhịn ăn, cơ thể sẽ không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu. Trong thời gian nhịn ăn, bệnh tật, ký sinh trùng, khối u, cục u và những thứ xấu phải cạnh tranh chất dinh dưỡng với các cơ quan của chúng ta, và cơ thể chúng ta đảm bảo các cơ quan đó chiến thắng. Các nghiên cứu cho thấy không có protein nào bị mất đi trong 24 giờ nhịn ăn, chỉ có chất béo và những thứ xấu. Nhịn ăn giúp loại bỏ những tế bào cũ yếu và thúc đẩy quá trình sản sinh các tế bào mới. Để có kết quả chống lão hóa và sức khỏe nghiêm túc, hãy nhịn ăn 24 giờ một ngày một tuần, mỗi tuần trong suốt phần đời còn lại của bạn. Một khuyến nghị là bắt đầu buổi trưa sau khi ăn trưa và đến bữa trưa ngày hôm sau. Mọi tôn giáo lớn và tài liệu lịch sử đều nói về khả năng chữa bệnh tuyệt vời của việc nhịn ăn. Đọc thêm về nó trong cuốn sách về chế độ ăn uống và lối sống.

CŨNG TỐT CHO NGỦ NGÁY

- **Không chỉ trích**
- **nâng đầu cao hơn**
- **thôi miên**
- **trà hoa cúc chamomile trước khi đi ngủ**



CARNOSINE là một hợp chất an toàn, dung nạp tốt bao gồm các axit amin beta alanin và L-histidin. Có mặt tự nhiên với nồng độ cao trong não người và mô cơ xương, carnosine đã được chứng minh trong nhiều nghiên cứu để ức chế quá trình peroxy hóa lipid và tổn thương tế bào do gốc tự do gây ra. Bằng chứng bổ sung cho thấy carnosine có thể giúp bảo vệ não chống lại sự thiếu hụt oxy, trì hoãn sự suy giảm thị lực do lão hóa và kéo dài tuổi thọ của động vật có vú. Các nhà khoa học đã công nhận rằng carnosine có thể có các ứng dụng trong việc kiểm soát nhiều bệnh lý, bao gồm viêm khớp, loét dạ dày và tá tràng, huyết áp cao, rối loạn chức năng vỏ thượng thận, ngưng thở khi ngủ, viêm mãn tính, ung thư, bệnh tim và bệnh Alzheimer.

Đọc thêm về chất tuyệt vời này trong Từ điển A-Z.

CACBON DIOXIDE THẤP Mọi người đều nói về oxy, nhưng chúng ta thực sự cũng cần carbon dioxide và bạn có tin hay không, nhiều người (khoảng 40%) có lượng carbon dioxide thực sự THẤP. Tình trạng này được gọi là giảm cacbon dioxide huyết. Các triệu chứng bao gồm từ bệnh hen suyễn và lo lắng đến căng cơ, rối loạn tuần hoàn và hơn thế nữa. Khi mức độ carbon dioxide giảm, việc thở trở nên khó khăn hơn và các bệnh như hen suyễn, ngưng thở khi ngủ và ngủ ngáy có thể phát triển. Carbon dioxide cũng là chất kháng histamine tự nhiên của cơ thể và mức độ thấp khiến các phản ứng dị ứng trở nên dữ dội hơn.

CO_2 đóng 2 vai trò quan trọng trong tuần hoàn. Đầu tiên, nó giúp thư giãn và làm giãn nở các **động mạch và mao mạch** để máu có thể đến các mô. Nếu không có đủ CO_2, oxy trong máu sẽ không bao giờ được giải phóng vào các mô khi cần thiết.

Carbon dioxide thấp thực sự dẫn đến lượng oxy thấp, vì vậy CO_2 thấp khiến não thiếu oxy và trở nên hiếu động (**lo lắng**). Hoạt động quá mức này cũng ảnh hưởng đến các dây thần kinh đi đến cơ bắp, dẫn đến **chứng run**. Tăng CO_2 đến mức thích hợp giúp ích cho chứng run bằng cách bình thường hóa các dây thần kinh và chuyển đổi amoniac độc hại thành urê, sau đó được bài tiết ra khỏi cơ thể một cách vô hại.

Mức CO_2 thấp làm tăng độ nhạy cảm với cơn đau.

Rối loạn giấc ngủ như ngưng thở, ngủ ngáy và mất ngủ đều có thể liên quan đến mức carbon dioxide thấp. CO_2 làm giảm các mô bị viêm dẫn đến ngủ ngáy và bình thường hóa hoạt động quá mức của não, giúp chìm vào giấc ngủ một cách yên bình thay vì nằm đó cả đêm không ngừng suy nghĩ.

Cơ thể sử dụng CO_2 để giúp tự giải độc khỏi kim loại nặng.



ÁNH MẶT TRỜI-

Ánh sáng mặt trời không gây hại; vấn đề là cháy nắng. Cháy nắng chỉ xảy ra khi tiếp xúc với ánh sáng mặt trời quá nhiều và không nhất quán, giống như khi cơ thể bạn chưa quen với nó.

Một nghiên cứu của Thụy Sĩ đã kết luận rằng nhiều thành phần phổ biến trong kem chống nắng gây ra ung thư. Càng sử dụng nhiều kem chống nắng, khả năng mắc ung thư da càng cao.

Ánh nắng mặt trời rất kiềm hóa cơ thể. Hãy phơi nắng tối thiểu 30 phút mỗi ngày.

Nếu bạn bị ốm, một trong những điều bạn phải làm là ra nắng. Bản thân mặt trời hầu như có thể chữa khỏi bệnh tật. Mọi sinh vật sống trên hành tinh, ngoại trừ số ít hiếm hoi, còn lại không thể sống mà không có năng lượng mặt trời. Nếu không có ánh sáng mặt trời, bạn sẽ phát triển các bệnh, bao gồm trầm cảm, thiếu năng lượng, ngủ kém, tiêu hóa kém, tăng cân, viêm khớp, táo bón, hôi miệng, mùi cơ thể, ung thư, huyết áp cao, cholesterol cao, tiểu đường, ADD, căng thẳng, đau đầu, dễ bị cảm lạnh, cảm cúm và nhiễm virus, hội chứng tiền kinh nguyệt, rối loạn cương dương ở nam giới, mất ham muốn tình dục ở phụ nữ, lo lắng và hơn thế nữa.

Ánh nắng mặt trời làm giảm cholesterol, huyết áp và lượng đường trong máu. Nó cũng làm tăng sức bền, hỗ trợ sản xuất hormone giới tính và xây dựng sức đề kháng của cơ thể chống lại nhiễm trùng.



Trong quá trình tập thể dục, nhiệt độ da tăng lên. Sự gia tăng này thúc đẩy sản xuất collagen, chất cần thiết để giữ cho tông màu và kết cấu làn da trẻ trung.

Các yếu tố tương tự bảo vệ lá khỏi ánh sáng mặt trời sẽ bảo vệ bạn khỏi tia cực tím

Nếu không tiếp xúc với ánh sáng mặt trời, xương không thể canxi. Ánh nắng mặt trời xây dựng hệ thống miễn dịch và tăng oxy cho da. Nó làm giảm lượng đường trong máu. Ánh nắng mặt trời mang đến nhiều máu hơn trên bề mặt da, giúp chữa lành các vết cắt, vết bầm tím và phát ban. Các vết thương hở và xương gãy mau lành hơn dưới ánh sáng mặt trời.

Ánh nắng mặt trời cải thiện thị lực và nội tiết tố. Cách bảo vệ khỏi tia cực tím tốt nhất là bảo vệ từ bên trong - khỏi thực phẩm bạn ăn. Phơi nắng ít nhất 30 phút mỗi ngày. Tự nhiên không thể nào nhầm được. Chúng ta cần ánh sáng mặt trời.

- **Làm xương đặc hơn và cơ khỏe hơn**
- **Máu dồi dào hơn**
- **Thần kinh khỏe hơn**
- **vitamin D hỗ trợ khoáng hóa xương, xảy ra khi da tiếp xúc với ánh mặt trời.**
- **Ánh mặt trời tăng lượng sắt trong máu (tạo ra vẻ ngoài rám nắng)**
- **Tỷ lệ ung thư ở Mỹ cao nhất trong các nước vì ít phơi nắng nhất.**
- **Ánh mặt trời giảm ung thư vú tới 40% và ung thư cổ tử cung tới 80%**
- **Ánh mặt trời cải thiện tâm trạng**
- **Tiếp xúc trực tiếp với ánh mặt trời diệt hầu hết các dạng nấm mốc, nấm men.**
- **Đưa mức độ hormone trở lại bình thường**

Ánh mặt trời **giúp cơ phát triển** – để cơ quan sinh dục tiếp xúc ánh mặt trời để tổng hợp testosterone.

Ánh mặt trời giúp chữa lành mắt – hãy nhìn vào hoàng hôn và bình minh.

Chống nắng tự nhiên

Từ lâu, người ta đã biết rằng vỏ táo có chứa nồng độ cao các hợp chất chống oxy hóa đặc biệt gọi là phenol có thể hỗ trợ ngăn ngừa một số bệnh mãn tính. Theo một nghiên cứu được công bố trên *Tạp chí Thực vật học Thực nghiệm*, các phenol trong vỏ của một số giống táo có thể cung cấp một liều lượng lớn bảo vệ tia cực tím B. Các nhà nghiên cứu đã đánh giá cả táo Granny Smith và táo Braeburn, trong đó táo Braeburn là loài chiến thắng rõ ràng về khả năng tích tụ glycoside quercitin bảo vệ UV-B khi làn da tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Những quả táo Braeburns rám nắng có khả năng chống lại bức xạ UV-B liều cao (lên đến 97kJ m-2). Lần tới khi bạn định phơi nắng, hãy bắt đầu ngày mới với một quả táo Braeburn hoặc mang theo một hoặc hai quả vào bữa trưa và đồ ăn nhẹ.

(VITAMIN D TRONG ÁNH MẶT TRỜI) một loại vitamin hòa tan trong chất béo quan trọng, Vitamin D kết hợp với vitamin A để sử dụng canxi và phốt pho nhằm xây dựng xương và răng. Mặc dù chúng ta gọi nó là vitamin, nhưng D thực sự là một loại hormone được sản xuất trong da từ ánh sáng mặt trời. Các hợp chất cholesterol trong da chuyển đổi thành tiền chất vitamin D khi tiếp xúc với bức xạ V. Phơi nắng 20 phút mỗi ngày hoặc ánh nắng buổi sáng sớm tạo ra sự khác biệt thực sự đối với trữ lượng vitamin D của cơ thể, đặc biệt nếu bạn có nguy cơ bị loãng xương. Vit D hỗ trợ trong tất cả các vấn đề về mắt bao gồm đốm, viêm kết mạc và bệnh tăng nhãn áp.

Giúp bảo vệ chống lại ung thư đại tràng. Thiếu hụt dẫn đến cận thị, bệnh vẩy nến, mềm răng, chuột rút và co cứng cơ, vết thương chậm lành, mất ngủ, chảy máu cam, nhịp tim nhanh, đau cơ, bệnh nướu răng, động kinh, khả năng sinh sản, hen suyễn, xơ nang, chứng đau nửa đầu, bệnh alzheimer trầm cảm, tâm thần phân liệt.

Nếu bạn muốn kiểm soát hen suyễn, vitamin D.

Đó là lý do tại sao VITAMIN D lại có tác dụng rất tốt đối với bệnh ung thư - rất nhiều người chết vì ung thư vì họ không bổ sung đủ vit D (các nguồn khác ngoài ánh mặt trời - dầu gan cá tuyết, sữa chua, bơ, cá trích, cá bơn, cá hồi, cá ngừ, trứng) nấm khô

Bệnh lao – ánh sáng mặt trời giúp điều trị bệnh lao- ai đó đã nhận được giải thưởng nobel vì điều này
Sẽ không có tác dụng nếu ánh sáng mặt trời chiếu qua cửa sổ
Cửa sổ ngăn tia UV B mà cơ thể chúng ta cần để tạo ra vit D nhưng cửa sổ lại để tia UV A đi qua gây ung thư

vit D2 không có tác dụng - làm từ thực vật

vit D3- được làm từ nguồn động vật- được tạo ra khi ánh sáng mặt trời chiếu vào len cừu- kích hoạt lanolin-

Vit D có ảnh hưởng di truyền học biểu sinh mạnh mẽ - điều chỉnh hơn 2000-3000 gen - tắt hoặc bật các gen - đó là lý do tại sao nó có tác dụng với rất nhiều bệnh khác nhau. Đây là lý do tại sao mọi người cảm thấy khỏe hơn khi ở dưới ánh sáng mặt trời. Nó ảnh hưởng trực tiếp đến tâm trí của chúng ta, từ đó ảnh hưởng đến gen và tế bào. Điều này đã được khoa học chứng minh.

Với một người chết vì ung thư da do tia cực tím dư thừa, thì có hơn 200 người chết vì tất cả các bệnh ung thư do thiếu hụt tia cực tím.
Kem chống nắng giống như cửa sổ - để tia UVA xuyên qua nhưng ngăn chặn tia UVB - ngăn cơ thể sản xuất vit D và thúc đẩy ung thư - kem chống nắng thực sự gây ra hiện tượng lão hóa da do ánh nắng mặt trời - làm tăng ung thư da và u hắc tố gấp 18 lần.



MỐI LIÊN HỆ VỚI NẤM CANDIDA

Candida là một phần tự nhiên của cơ thể. Thông thường, hệ thống miễn dịch kiểm soát Candida chủ yếu thông qua việc sản xuất axit (lactic và acetic) bởi hệ thực vật có lợi. Hãy để tôi nói lại một lần nữa. Các vi khuẩn tốt (được gọi là hệ thực vật, hoặc men vi sinh) tạo ra các axit giúp kiểm soát nấm candida. Các axit này làm tắt gen phát triển của nấm Candida và giữ cho nấm Candida ở dạng nấm men tương đối vô hại. Trong môi trường kiềm, gen phát triển của nấm Candida được kích hoạt và nấm Candida chuyển thành dạng nấm gây bệnh và tấn công. Ở dạng nấm này, nấm Candida phát triển các khối giống như ngón tay được gọi là sợi nấm giúp nó ăn sâu vào các mô, có thể gây tổn thương cho các mô và cơ quan. Một lời giải thích đơn giản hơn là nấm Candida chỉ trở thành vấn đề đáng lo ngại khi hệ thống miễn dịch suy giảm khiến nấm Candida lấn át hệ thống miễn dịch. Thuốc kháng sinh là nguyên nhân phổ biến gây ra vấn đề này vì thuốc kháng sinh tiêu diệt vi khuẩn có lợi tạo axit - Lactobacillus . Điều này làm thay đổi độ pH của một số mô sang trạng thái kiềm hơn, tạo ra môi trường cho nấm Candida tồn tại và phát triển.

TUYẾN GIÁP VÀ TUYẾN THƯỢNG THẬN

Quá trình lên men do nấm và men trong ruột non ngăn cản quá trình đồng hóa các chất dinh dưỡng quan trọng mà chúng ta cần để cơ thể hoạt động bình thường. Sự thiếu hụt chất dinh dưỡng này sẽ ngăn tuyến giáp và tuyến thượng thận nhận được các vật liệu xây dựng mà chúng cần để tạo ra hormone. Vì vậy, cơ thể không thể điều hòa thân nhiệt nữa (bốc hỏa, đổ mồ hôi ban đêm), ham muốn tình dục suy giảm, tâm trạng rối bời, thường cáu kỉnh, chân tay lạnh, sương mù não. Một trong những sản phẩm phụ mà nấm candida tạo ra là cồn ethanol, đã được ghi nhận là có thể gây tổn thương não và hệ thần kinh.



FIBROMYALGIA (ĐAU CƠ XƠ HÓA)

Khi hệ thống miễn dịch tấn công nấm, nó sẽ phá vỡ các tế bào nấm, giải phóng các chất bên trong vào cơ thể. Những hóa chất này ngăn cản khả năng hoạt động của hormone tuyến giáp, dẫn đến chứng đau cơ xơ hóa và nhiều bệnh khác nữa.

BLOATING AND GAS (ĐẦY HƠI CHƯỚNG BỤNG)

Điều gì xảy ra khi bạn kết hợp đường với men? Bạn nhận được khí. Men nở ra.

Vì vậy, bất cứ khi nào bạn ăn bánh mì, ngô, bột yến mạch, bánh kếp, ngũ cốc, bánh quy giòn, bánh piza, cơm, đậu hoặc bất kỳ loại ngũ cốc hoặc thực phẩm từ bột mì nào... hãy nhớ - đó đều là đường đơn trong cơ thể. Thời điểm nấm men giữ được các loại cacbohydrat có đường huyết cao này, nó sẽ nổi bong bóng, tạo ra rượu etanol cùng với những thứ khác - carbon dioxide và các khí độc khác ... do đó gây đầy hơi chướng bụng. Những thực phẩm này giống như xăng bắt lửa khi bị nấm bám vào vì chúng là loại đường nhanh.

CƠ THỂ LẠNH – CẢNH BÁO

Rượu etanol do nấm tạo ra khiến người ta nửa mê (một trong những lý do khiến người ta thèm ăn những món này). Điều này dẫn đến sương mù não, trí nhớ kém, chậm nói và chậm suy nghĩ. Một cơ thể khỏe mạnh có thể phân hủy một lượng nhỏ etanol, nhưng hãy nhớ rằng nấm candida cản trở sự hấp thụ chất dinh dưỡng, vì vậy các tuyến không thể sản xuất hormone và enzym nữa để phân hủy etanol, do đó, việc điều chỉnh nhiệt độ cơ thể không còn hiệu quả nữa. Đây là một dấu hiệu cảnh báo. Nhiệt độ cơ thể lạnh có thể có nghĩa là ethanol đang bão hòa cơ thể dẫn đến tổn thương não. (lưu ý: những người ăn raw với cơ thể sạch sẽ có cơ thể lạnh, điều này là tự nhiên và lành mạnh- đừng nhầm lẫn giữa 2 tình trạng)

MÁU VÀ SẮT

Khi nấm bắt đầu đâm xuyên qua ruột chúng ta, nó xâm nhập vào máu, hút sự sống ra khỏi các tế bào đó, dẫn đến thiếu sắt (thiếu máu), thiếu hụt hormone, iốt và axit amin (dẫn đến các vấn đề về tuyến giáp như năng lượng thấp, trầm cảm, khó ngủ , khả năng miễn dịch, tình dục, cân nặng, tiểu đường, não, huyết áp, v.v.) Các lỗ trong ruột khiến các thức ăn chưa tiêu (và nhiều loại nấm hơn) xâm nhập vào dòng máu. Cơ thể không thể nhận ra các protein chưa tiêu này, vì vậy nó sẽ tấn công chúng, gây viêm, dị ứng, viêm khớp và tất cả các loại bệnh tự miễn dịch. Một dấu hiệu nhận biết là quầng thâm dưới mắt.

HORMONES, PROGESTERONE

Nhiều phụ nữ sử dụng kem progesterone vì nấm candida ăn progesterone và biến nó thành prednisone, bằng cách này tiêu diệt vi khuẩn ... đặc biệt là vi khuẩn có lợi trong đường ruột.

Lấy đi progesterone khiến estrogen chiếm ưu thế ở phụ nữ.

Sự mất cân bằng này dẫn đến mọi thứ, từ các vấn đề về tóc và da, đến mất độ săn chắc của ngực, mãn kinh, mất ham muốn tình dục và cuối cùng là trầm cảm nặng. Da trở nên quá nhạy cảm khi đụng chạm, dẫn đến đau đớn khi thân mật.

VIÊM NHIỄM VÀ MIỄN DỊCH

Hệ thống miễn dịch sử dụng đại thực bào để tấn công "kẻ xấu". Khi đại thực bào cố gắng ăn nấm, nấm sẽ giải phóng một loại enzym có tác dụng hòa tan đại thực bào và cũng tiêu hóa các tế bào cơ thể của CHÚNG TA, gây ra chứng viêm và cuối cùng phá hủy các tế bào trên toàn cơ thể. Điều này khiến hệ thống miễn dịch của chúng ta bận rộn và tiêu hao rất nhiều năng lượng, nó không thể chống lại bất cứ thứ gì khác, và do đó, vi khuẩn, vi rút và ký sinh trùng xâm nhập vào cơ thể mà không bị kháng cự. Nhiều bệnh tự miễn là kết quả của quá trình xâm nhập điên cuồng này.

AXIT REFLUX, CĂNG THẲNG

Khi nấm di chuyển lên qua ruột non vào dạ dày, nó làm suy yếu axit dạ dày (tình trạng tồi tệ càng tăng cường thêm do các tuyến thượng thận suy yếu không thể sản xuất các hooc môn thích hợp nữa, dẫn đến căng thẳng không kiểm soát được). Tình trạng suy yếu axit dạ dày này cũng làm suy yếu van cơ vòng ở phần trên của dạ dày, do đó axit lúc này bắn lên thực quản, gây bỏng rát và để lại sẹo. Khi không có đủ axit trong dạ dày, van không thể đóng chặt. Lý do khiến axit yếu hơn là do nấm, hiện đã hoạt động theo đường lên trên toàn bộ đường tiêu hóa, lên qua thực quản và cuối cùng là đến miệng, vào xoang và não.

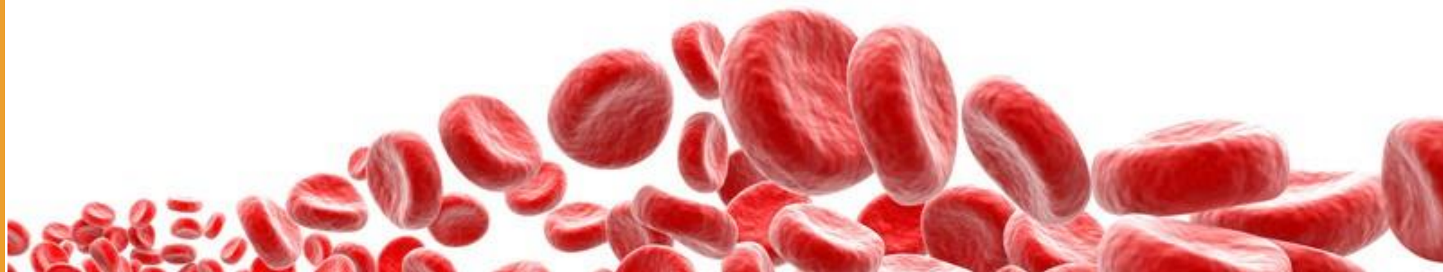
TAI, XOANG

Nấm đến tai gây ù tai, ngứa, tiếng lách cách. Hãy nhớ rằng, tình trạng này không chỉ "xuất hiện" ở trên tai, một khi đã tấn công vào trong tai, thì nấm sẽ lan truyền khắp cơ thể ... toàn bộ hệ thống tiêu hóa đi lên qua dạ dày vào đầu. Nấm chảy vào xoang và não. Những người bị nhiễm trùng xoang không bao giờ khỏi - hãy nhớ rằng nấm rất thích môi trường ẩm ướt ấm áp. Hầu hết mọi người hầu như không thể loại bỏ nấm một khi nó đã xâm nhập vào đầu, bởi vì điều này đòi hỏi sự thay đổi chế độ ăn uống và lối sống NGHIÊM TÚC. Nhiều người có những quả bóng nấm lớn trong đầu. Đúng vậy - những đám mốc đen nguy hiểm khổng lồ.

RỐI LOẠN MIỄN DỊCH

Các độc tố Mycotoxin do nấm candida tiết ra gây rối loạn cơ thể. Nhiều loại vi rút, ký sinh trùng và mầm bệnh khác có thể ẩn náu bên trong các vật chất “đang đội lốt” độc hại do nấm candida tạo ra.
Ví dụ như Epstein Barr (một loại virus herpes). Chlamydia. STDS. ... Hãy để tôi nhắc lại rằng- nấm có thể che giấu nhiều loại vi rút khỏi hệ thống miễn dịch và cho phép chúng lây lan mà bạn thậm chí không biết.

Bạn không thể dùng thuốc chống nấm hoặc thuốc kháng sinh. Lí do là vi nấm thích nghi và nấm men thậm chí còn lây lan nhanh hơn vì thuốc kháng sinh tiêu diệt vi khuẩn tốt, vì vậy bây giờ không có gì ngăn được nấm và nấm men! Máu có tính kiềm, vì vậy một khi nấm xâm nhập vào đó, thì nó sẽ phát triển như điên vì máu mang thức ăn cho cơ thể chúng ta (nghĩa là nó mang thức ăn cho nấm) và nấm thích môi trường kiềm.



TUYẾN THƯỢNG THẬN, NĂNG LƯỢNG YẾU

Tất cả những cuộc chiến bên trong cơ thể làm kiệt quệ tuyến thượng thận, khiến bạn mệt mỏi. Khi tất cả dinh dưỡng bị nấm candida cướp đi khỏi cơ thể, thì năng lượng của bạn giảm mạnh, vì vậy não sẽ gửi tín hiệu trợ giúp đến tuyến thượng thận để bơm ra bất cứ năng lượng nào có thể. Hormone tuyến thượng thận chỉ được sử dụng trong trường hợp khẩn cấp (phản ứng chiến-hay-chạy) vì vậy chúng tạo ra rất nhiều nhiệt, dẫn đến bốc hỏa và đổ mồ hôi ban đêm.

Mẹo để kiểm soát nấm Candida là kiểm soát lại hệ thống miễn dịch. Bắt đầu bằng việc sử dụng các chế phẩm sinh học, như kefir và prebiotics, chẳng hạn như cám gạo và CHẤT XƠ (Tôi đã tạo ra một sản phẩm chất xơ tốt tại **MarkusFiber.com**). Rễ cây Yucca là một lựa chọn tốt khác vì nó giúp tiêu diệt nấm men trong khi tạo ra địa hình thích hợp hơn để hệ thực vật phát triển. (Rễ cây Yucca có trong sản phẩm chất xơ của tôi).

Căng thẳng ảnh hưởng xấu đến hệ thống miễn dịch, do đó giúp nấm Candida phát triển mạnh. Có nhiều khía cạnh trong hệ thống miễn dịch, nhưng một số lĩnh vực chính cần tập trung là hệ thực vật và tuyến thượng thận. Để giải quyết các vấn đề của tuyến thượng thận thì vitamin C thảo dược là quan trọng nhất. Tôi đề xuất loại vitamin C siêu thảo dược của tôi **MarkusVitaminC.com** Axit pantothenic thuộc nhóm vitamin B là chất dinh dưỡng quan trọng thứ hai đối với tuyến thượng thận. Công thức GREEN của tôi **MarkusGreens.com** có 6000% axit pantothenic RDA! Các loại thảo mộc thích ứng rất tốt để hỗ trợ tuyến thượng thận. Chúng bao gồm quả mọng schisandra, rễ cam thảo, suma (nhân sâm Brazil), ashwagandha (nhân sâm Ấn độ), nhân sâm Siberia và astragalus (chi Hoàng kỳ). Những thứ này có sẵn trong công thức AGE-FREE của tôi **LiveAgeFree.com** . Khi xây dựng lại tuyến thượng thận, bạn cũng sẽ thấy rằng việc đối phó với căng thẳng sẽ trở nên dễ dàng hơn vì tuyến thượng thận tiết ra nhiều hooc môn chống căng thẳng hơn. Vitamin C thảo mộc, công thức Green và công thức AGE-FREE là một phần của Bộ sản phẩm tuyến giáp- tuyến thượng thận của tôi, tại **HealAnything.com** hoặc **MarkusProducts.com**

HÃY ĐỌC SÁCH ĐIỆN TỬ VỀ NẤM CANDIDA !!!!!



THỨ CÓ THỂ TẠO RA SỰ NHỮNG THAY ĐỔI LỚN HƠN NHIỀU ĐÓ LÀ

VI SINH ĐƯỜNG RUỘT******

Bí mật cuộc sống

Một trong những bí quyết quan trọng nhất đối với sức khỏe của chúng ta là có mức lợi khuẩn thích hợp trong cơ thể. Đây là những vi khuẩn "tốt" giúp tiêu hóa thức ăn và chống lại các vi khuẩn "xấu" như nấm Candida Albicans, một loại nấm men gây hại khó chịu biến thành nấm và ăn cơ thể chúng ta. Khi mọi người ăn đường, bánh mì, mì ống hoặc bất cứ thứ gì được làm từ bột mì hoặc ngũ cốc, tức là họ đang nuôi nấm men candida ăn, nấm men này sau đó phát triển và áp đảo các vi khuẩn có lợi của chúng ta, dẫn đến hầu hết mọi vấn đề sức khỏe có thể tưởng tượng, từ các vấn đề tiêu hóa như loét, viêm đại tràng, IBS (hội chứng ruột kích thích), ung thư dạ dày và ruột kết, các vấn đề về phổi, các vấn đề về năng lượng và sinh sản và thậm chí là các vấn đề về nhân cách nghiêm trọng như tự kỷ, ADD (rối loạn giảm chú ý), lưỡng cực, tâm thần phân liệt, trầm cảm, chứng khó đọc, chứng khó thở và nhiều bệnh khác nữa. Nhiều người đã thực sự đảo ngược những tình trạng sức khỏe này bằng cách ngừng tiêu thụ tất cả các loại ngũ cốc và tinh bột, cùng với chương trình làm sạch được nêu trong cuốn sách **Heal Yourself 101** của tôi. Các vi khuẩn "xấu" khiến bạn thèm ăn những thực phẩm đó để chúng có thể phát triển. Cảm



Cảm giác thèm ăn thường tồi tệ hơn nhiều lần so với nghiện ma túy hoặc rượu và dẫn đến các tình trạng khiến mọi người khó thích nghi, giống như một người nghiện rượu hoặc ma túy. Ăn các loại thực phẩm từ bột và ngũ cốc có thể khiến người ta bị rối loạn đầu óc, mệt mỏi, cáu kỉnh, lười biếng và cực kỳ khó chịu, chẳng hạn như hội chứng tiền kinh nguyệt thực sự tồi tệ hoặc thậm chí là tâm thần. Thật đáng buồn khi nghĩ có bao nhiêu mối quan hệ tan vỡ vì mâu thuẫn do cảm xúc bất ổn bởi chất hóa học trong não thay đổi liên quan tới tính chất hóa học của thực phẩm mà người đó đã ăn và bị nghiện.

Người ta thậm chí còn bị co giật và động kinh giả vì những thực phẩm này. Khi họ ngừng ăn chúng, họ sẽ dịu đi, tinh thần minh mẫn trở lại, giảm cân, nhiều năng lượng và không còn các vấn đề về tiêu hóa, hô hấp hay các vấn đề sức khỏe khác.

Điều quan trọng là các vi sinh vật trong ruột phải cân bằng thích hợp. Một trong những vấn đề lớn nhất là thuốc kháng sinh vì chúng tiêu diệt vi khuẩn tốt thậm chí còn dễ dàng hơn vi khuẩn xấu, khiến con người không chỉ bị suy giảm hệ miễn dịch mà còn không thể tiêu hóa và đồng hóa thức ăn đúng cách, dẫn đến protein không tiêu đi vào dòng máu – nguyên nhân hàng đầu gây dị ứng, bệnh tự miễn cho đến ung thư. Thuốc kháng sinh gây hại và có thể dẫn đến các vấn đề suốt đời, ngay cả với những người ăn uống đúng cách. Nếu không có vi khuẩn đường ruột khỏe mạnh, thì cơ thể sẽ không thể hoạt động như bình thường. Một số người không bao giờ lấy lại được phong độ trước đây vì những vấn đề như căng thẳng, thiếu nghỉ ngơi hợp lý và các chất độc từ cuộc sống hiện đại khiến phong độ giảm sút. Điều này thậm chí có thể được truyền sang trẻ em, những đứa trẻ được sinh ra với hệ thống miễn dịch kém và thiếu các sinh vật probiotic thích hợp.

Nếu chỉ đơn giản là dùng các loại thảo mộc diệt nấm candida thì sẽ không có tác dụng gì nhiều, trên thực tế còn có thể khiến mọi thứ trở nên tồi tệ hơn vì giống như thuốc kháng sinh, thảo mộc cũng tiêu diệt vi khuẩn tốt. Các sản phẩm có chứa enzym cellulase và hemicellulase sẽ thực sự bỏ đói hệ thực vật và nuôi dưỡng nấm Candida cũng như làm tăng lượng đường trong máu. Câu trả lời không phải là "diệt", mà là lấy đi nguồn cung cấp thực phẩm của kẻ "xấu" (ngừng ăn bánh mì, bột mì, ngũ cốc và đường, bao gồm cả nước hoa quả) và chỉ nuôi ăn lợi khuẩn.



Hệ thực vật probiotic yêu thích là chất xơ, như cám gạo, chất xơ táo, FOS (fructooligosaccharides được làm từ rễ cam thảo), nhựa konjac, rễ cam thảo, chất xơ inulin. Hãy ăn trái cây nhưng không uống nước ép. (quá nhiều đường đậm đặc)

Vì vậy, hãy chạy, đừng chỉ đi bộ đến cửa hàng y tế gần nhất và mua một đội quân PROBIOTICS. Lựa chọn tốt nhất là loại lỏng vì đây là môi trường sống của các sinh vật, được đóng gói với ít thức ăn để giữ cho chúng còn sống. Viên nang khô rất đáng ngờ. Ai mà biết được chúng đã nằm trên giá bao lâu, chết ngạt trong những viên nhỏ đó. Nếu không còn sự lựa chọn nào khác, hãy lấy bột khô, nhưng hãy thử và làm ướt. Khi lấy loại lỏng, hãy cố gắng lấy loại không phải dạng nấm sữa (chất nền là đậu nành hoặc nước dừa). KEFIR là một loại probiotic khác. Bạn thậm chí có thể tự làm bằng cách mua kefir hoặc starter kit (kefir lên men) trực tuyến hoặc tại các cửa hàng chăm sóc sức khỏe. Ăn nhiều thực phẩm lên men như kefir, miso, tempeh, dưa cải bắp, ... và chế độ ăn nhiều chất xơ thực vật để nuôi hệ thực vật. Bạn CẦN thêm những lợi khuẩn vào cơ thể mình!

Trên thực tế, ngay cả các tình trạng xoang cũng được hưởng lợi. Không nuốt hoặc ngửi các loại thảo mộc diệt vi khuẩn lên mũi - (dù sao thì nhiễm trùng xoang thường là do nấm, không phải do vi khuẩn hoặc vi rút). Các loại thảo mộc diệt khuẩn cũng giết chết probiotics trong đầu bạn. Đó là lý do tại sao mọi thứ thường trở nên tồi tệ hơn khi dùng các loại thảo mộc diệt khuẩn. Điều tốt nhất là hít nước có probiotics lên mũi.

Đối với những người dùng các loại thảo mộc chống ký sinh trùng, thì điều quan trọng là phải uống nhiều probiotics vào cuối ngày (đợi 4 đến 6 giờ để các loại thảo mộc chống ký sinh trùng đi qua, nếu không chúng cũng sẽ giết chết probiotics.
Hệ vi sinh probiotics; hay còn gọi là "vi khuẩn đường ruột" là những người bạn tốt nhất. Chúng là cảnh sát, binh lính, thợ sửa ống nước, thợ sửa chữa và người dọn dẹp nhà cửa phục vụ ban toàn thời gian 24/24. Hãy coi trọng chúng, tôn trọng chúng, làm chúng hạnh phúc và nuôi chúng thật tốt. Đổi lại, chúng sẽ cho bạn sức mạnh chịu đựng bất cứ điều gì xảy ra và có một cuộc sống hạnh phúc khỏe mạnh lâu dài không bệnh tật.

Chúng không tham lam nên không đòi hỏi vật chất nhiều. Lần cuối cùng bạn cảm thấy thèm ăn chất xơ là khi nào? Hãy cảnh giác trong lần tiếp theo khi bạn thèm ăn, có lẽ đó không phải là những người bạn tốt gửi cho bạn tín hiệu đó. Đó là các loại men tham lam, nấm mốc, vi khuẩn, vi rút và ký sinh trùng đang đòi hỏi đường, bánh mì, ngũ cốc, mì ống, gạo, carbs và thực phẩm chế biến sẵn, bởi vì tất cả đều biến thành hỗn hợp bám dính không lành mạnh, không có tác dụng gì khác ngoài việc làm thức ăn cho kẻ xấu. Nếu bạn bị đầy hơi sau khi ăn hoặc cảm thấy mệt mỏi, thì đó là dấu hiệu chắc chắn bạn đã nuôi nhầm kẻ xấu. Điều đó có nghĩa là hại khuẩn đang tăng lên về số lượng và áp đảo lợi khuẩn. Vì vậy, một lần nữa, hãy biết rằng đây là khởi đầu của hầu hết các vấn đề sức khỏe mà chúng ta phải đối mặt.

Hãy nuôi ăn những người bạn tốt, không nuôi ăn kẻ xấu.

Phát biểu này có thể tạo ra nhiều khác biệt hơn bất cứ thứ gì khác trong đời.

CÁC SINH VẬT TRÊN ĐẤT

Probiotics có nguồn gốc từ đâu? Trong tự nhiên, đơn giản chúng ta muốn nhặt một thứ gì đó lên khỏi mặt đất và ăn mà không cần rửa. Có rất nhiều sinh vật có ích trong đất mà chúng ta cần. Nhưng hiện nay thực phẩm đã được rửa, phun và xử lý quá nhiều, chỉ còn lại rất ít sinh vật khỏe mạnh trên đó. Vì vậy, nếu bạn không có khu vườn của riêng mình hoặc không gần thiên nhiên, thì bây giờ bạn phải thực sự MUA các sinh vật sống trong đất tại cửa hàng với số tiền lớn. Arrrrgh! Nhưng vậy là được rồi nhé. Đó là một dạng khác của probiotics và bạn càng ăn nhiều thì càng tốt.

Tất nhiên, chỉ đơn giản là dùng mỗi SBO, men vi sinh và Kefir sẽ không giúp ích được nhiều nếu bạn tiếp tục ăn các loại thực phẩm nuôi nấm và nấm men - bởi vì hãy nhớ rằng - nấm mạnh hơn vi khuẩn rất nhiều.



ĐỂ CÓ TIN TỨC, THÔNG TIN, CẬP NHẬT MỚI NHẤT VÀ VIDEO MỚI NHẤT CỦA TÔI, HÃY ĐĂNG KÝ NHẬN BẢN TIN MIỄN PHÍ HÀNG THÁNG TẠI

MARKUSNEWS.COM

NẾU BẠN VẪN CHƯA CÓ CUỐN SÁCH CHÍNH – THÌ HÃY MUA NÓ!

Bằng những từ ngữ đơn giản, cuốn sách hướng dẫn bạn nên thực hiện điều gì ngay để làm sạch cơ thể và không bao giờ bị ốm yếu trở lại.

Chỉ cần đọc: HealAnything.com



CÁCSẢNPHẨMKHÁCCỦA MARKUS

Bạn có thể có mọi thứ tại HealAnything.com

SÁCHMIỄNPHÍVỀTHỰCPHẨMVÀTHẢO MỘC ĂN ĐƯỢC TRÊN TOÀN THẾ GIỚI

Cuốn sách hay về các loại cây trồng có thể ăn được có trên khắp thế giới. Hơn 2.500 hình ảnh đầy đủ, màu sắc tuyệt đẹp, bao gồm hơn 1.000 loài thực vật và công dụng của chúng đối với các vấn đề sức khỏe đã áp dụng trong lịch sử. Những cây phổ biến sống xung quanh chúng ta tạo ra dầu gội đầu, xà phòng và kem đánh răng là cây gì? Những loại hoa, cây trồng tại nhà có thể ăn được là cây gì? 480 trang kể về các phát hiện, sự việc thực tế hấp dẫn với hình ảnh đẹp. Sách dạy những kiến thức cơ bản về thực vật và dạy bạn cách tự trồng cây và nhận biết những loại cây độc. Tất cả gói gọn trong cuốn sách. Các loại cây dại mọc bên ngoài ngôi nhà của bạn lại là một số trong nguồn cung cấp thức ăn và thuốc chữa bệnh tốt nhất mà bạn từng có. Cuốn sách nặng 0.9kg (2 pao).EdiblePlantGuide.com

BỘ TÀI LIỆU MIỄN PHÍ VỀ THỰC PHẨM VÀ THUỐC CHỮA BỆNH GỒM 5 DVD

Là một hành trình hấp dẫn với rất nhiều thông tin, cho bạn thấy cách các loại cây dại mọc bên ngoài ngôi nhà của bạn đã được sử dụng làm thực phẩm và thuốc chữa bệnh miễn phí hàng nghìn năm như thế nào. Tất cả các loại thực vật đều có mục đích sống của chúng. Tìm hiểu các loại cây hoang dã tại địa phương và công dụng của chúng. Con người trên khắp thế giới đang khám phá lại những món quà kỳ diệu của thiên nhiên ban tặng. Bộ DVD bao gồm các công thức miễn phí làm các món ăn từ cây hoang dã. Bộ DVD giới thiệu các thực vật phổ biến nhất trên khắp thế giới. Hãy xem video giới thiệu tóm tắt và mua bộ DVD tại **FreeFoodandMedicine.com**



TÌNH YÊU TRÊN TỪNG ĐĨA THỨC ĂN, Là một hành trình hấp dẫn với rất nhiều thông tin, cho bạn thấy cách các loại cây dại mọc bên ngoài ngôi nhà của bạn đã được sử dụng làm thực phẩm và thuốc chữa bệnh miễn phí hàng nghìn năm như thế nào. Tất cả các loại thực vật đều có mục đích sống của chúng. Tìm hiểu các loại cây hoang dã tại địa phương và công dụng của chúng. Con người trên khắp thế giới đang khám phá lại những món quà kỳ diệu của thiên nhiên ban tặng. Bộ DVD bao gồm các công thức miễn phí làm các món ăn từ cây hoang dã. Bộ DVD giới thiệu các thực vật phổ biến nhất trên khắp thế giới. Hãy xem video giới thiệu tóm tắt và mua bộ DVD tại **HealthyCookbook.com**

THE PROSPERITY SECRET - BÍ MẬT CỦA SỰ THỊNH VƯỢNG bộ sách bìa cứng và đĩa DVD. Những người thành công biết rằng sự thịnh vượng không liên quan gì đến tiền (tiền chỉ là tác dụng phụ). Nó xuất phát từ sự can đảm, chấp nhận mất mọi thứ để theo đuổi ước mơ giúp đỡ người khác theo cách có ý nghĩa với họ. Thành công không có gì liên quan tới tài năng, chăm chỉ, mối quan hệ hay sự may mắn. Cuốn sách này không phải là bối cảnh lãng mạn hiếm thấy của thời đại mới. Hãy quên sức mạnh của sự hấp dẫn đi – cuốn sách là sự thực đơn giản và vững chắc, và nó giúp ích cho chúng ta. Nó sẽ thay đổi cuộc sống của bạn mãi mãi. Đọc sách tại

- softcover book

CHỮA LÀNH KHUÔN MẶT BẰNG CÁCH CHỮA LÀNH CƠ THỂ -sách bìa mềm

Bạn cảm thấy không vui về khuôn mặt của mình? Cơ thể bạn đang cố gắng nói cho bạn biết về điều gì đó. Mỗi đường viền, nếp nhăn, đốm, nốt ruồi và nếp gấp đều có ý nghĩa. Chúng KHÔNG ngẫu nhiên thể hiện ra trên khuôn mặt bạn. Mỗi phần trên khuôn mặt bạn đều kết nối tới một cơ quan hoặc bộ phận trên cơ thể. Nếu bộ phận đó hoạt động không bình thường, nó sẽ thể hiện lên trên khuôn mặt bạn. Không có mỹ phẩm nào có thể thay đổi được điều đó. Nếu bạn muốn cải thiện vẻ đẹp khuôn mặt, bạn phải cải thiện sức khỏe. Thật may, khuôn mặt cho bạn biết chính xác bạn đang gặp vấn đề gì. Hãy quên đi những ca phẫu thuật – bạn có thể tự làm. Sau khi đọc cuốn sách này, bạn sẽ không bao giờ nhìn vào người khác theo cách cũ nữa. Bạn sẽ ngay lập tức biết cơ thể họ (hoặc cơ thể bạn) đang gặp vấn đề gì. Và họ cũng sẽ tự hỏi làm sao bạn có thể trông trẻ hơn 20 tuổi như thế **HealFace.com**

RAW VEGAN MUSCLE 3 DISC SET Làm sao để có được cơ bắp dù không ăn thịt hay sữa. Bạn sẽ được xem những vận động viên thể hình chuyên nghiệp ăn raw vegan, và ngay cả một lái xe ở Las Vegas ăn chỉ 6 đô la một ngày nhưng có cơ bắp khổng lồ. Những người này chỉ ăn một nửa khẩu phần họ đã từng ăn, họ chỉ luyện tập 2 đến 3 lần một tuần nhưng trông như siêu nhân. Họ sẽ tạo cảm hứng cho bạn và cho bạn biết bí mật của họ. Xem video giới thiệu tại:**HealthyMuscleDVD.com**

INSTRUCTIONS FOR A NEW LIFE – KIẾN THỨC CHO CUỘC SỐNG MỚI- Một cuốn sách bỏ túi sẽ thay đổi cuộc đời bạn. Trực giác của bạn đã đúng. Đã đến lục bạn bắt đầu nghe theo chúng. Hãy bỏ đi các mối quan hệ sai lầm, công việc không phù hợp và thói quen làm hủy hoại bạn, hãy thay đổi trong vài tiếng nữa. Nào! Hãy bắt đầu cuộc sống mới. Nó dễ hơn bạn nghĩ. Sẽ không còn hoang mang, tuyệt vọng, đau đớn và trống rỗng nữa. Xem tại đây **NewLifeBook.com**

MY READY-TO-GO HERBAL FORMULAS

CÔNG THỨC THẢO DƯỢC SẴN CÓ CỦA TÔI

Bạn có thể pha trộn theo cách riêng của mình (nguồn cung cấp có trong trang dưới đây) hoặc đơn giản mua công thức sẵn có tại **MarkusProducts.com** . Bạn nhớ kiểm tra để cập nhật công thức mới. Mục đích của tôi là đưa ra những sản phẩm tốt nhất, rẻ nhất, và hữu ích nhất có thể.

DAILY WILD GREENS POWDER - BỘT RAU XANH HOANG DÃ MỖI NGÀY - Năng lượng, vitamin và khoáng chất dành cho người bận rộn và di chuyển nhiều, họ không có nguồn thảo dược hoang dã/rau xanh trồng gần đó hoặc không có thời gian, đơn giản chỉ cần hai thìa đầy bột rau tuyệt vời này hòa một cốc nước hoặc sinh tố vào buổi sáng. Đó là một trong những loại bột giàu dinh dưỡng nhất. Bạn có thể cảm nhận sức mạnh của cây hoang dã! Rất tốt cho người bận rộn và di chuyển nhiều. Xem **MarkusProducts.com hoặc WildForce.com**

SUPER PLANT PROTEIN - SIÊUPROTEIN THỰC VẬT Được làm từ protein thực vật còn tươi và tốt nhất trên trái đất!Những sản phẩm cạnh tranh khác thậm chí không sánh được với chất lượng và nguồn nguyên liệu quý hiếm như sầu riêng, quả xương rồng (prickly pear) và hạt thông, một trong những nguồn cung cấp protein cao nhất so với bất kỳ loại hạt nào, nhưng lại quá đắt để nhiều người được sử dụng. Hãy thử dùng nó trong một tháng và xem kết quả trong gương!Xem tại **MarkusGreens.com** hoặc **Wildforce.com**

PARASITE-FREE - DIỆT KÝ SINH TRÙNG – Một trong những công thức diệt ký sinh trùng mạnh và hiệu quả nhất có trên thị trường – 100% bằng thảo mộc tự nhiên. Ai cũng có ký sinh trùng. Chúng âm thầm lặng lẽ gây ra nhiều bệnh. Bạn hãy xem video tại **ParasiteFree.net**

AGE-FREE- CHỐNG LÃO HÓA- Một sản phẩm bảo vệ và chống ôxy hóa hiệu dụng, giúp chống lão hóa và tổn thương do bức xạ tự nhiên. Sản phẩm chứa nhiều hoạt chất có tính thích nghi mạnh, giúp làn da ngăn ngừa lão hóa, tốt cho tim, hệ tuần hoàn, động mạch, giữ cho tóc không bị bạc, giúp thị lực tốt hơn, điều hòa huyết áp, giảm cholesterol, chống nhiễm trùng, thúc đẩy tái tạo tế bào gan và thậm chí khôi phục lại sợi nhánh của tế bào thần kinh trong não! Thành phần & lợi ích được liệt kê trên trang web AgeFreeFormula.com

FREE-LIVER -LÁ GAN KHỎE MẠNH – Lá gan là màng lọc của cơ thể. Nó là cơ quan quan trọng nhất của bạn. Mọi bệnh tật đều bắt đầu từ lá gan bị tắc nghẽn. Nếu bạn bị mệt nhiều, bạn cần phải làm sạch lá gan! Sản phẩm có chứa Diệp Hạ Châu (Chanca Piedra) – một loại thảo dược giúp đánh tan sỏi thận và sỏi mật. Sản phẩm khuyên dùng! **MarkusLiverFormula.com**

Hãy chắc chắn bạn xem video về lá gan để tìm hiểu tất cả về cơ quan quan trọng nhất cơ thể.

CHARCONITE - THAN HOẠT TÍNH– là một sự kết hợp vô cùng hiệu dụng giữa than hoạt tính và sét khoáng bentonite, giúp hấp thụ BẤT KỲ độc tố gì trong cơ thể, cộng với một số loại thảo mộc để tống nó ra ngoài thông qua hệ tiêu hóa. Tuyệt hảo cho tình trạng đầy hơi, ngộ độc thực phẩm, ngộ độc do ô nhiễm môi trường, thức ăn không lành mạnh và thậm chí cả độc tố do bệnh tật và côn trùng tiết ra. Nó di chuyển trong cơ thể bạn, hấp thụ mọi thứ tồi tệ và đẩy ra ngoài . Hãy xem video tại **Charconite.com**



FREE-COLON - **ĐẠI TRÀNG KHỎE MẠNH**– làm sạch đại tràng là bước ĐẦU TIÊN bạn cần phải làm trước bất kỳ công việc nào khác. Công thức này giúp đại tràng tự làm sạch mà bạn không phải chạy vào toilet liên tục. Rất hiệu quả! Xem video tại **FreeColon.com**

NIGHT REBUILD- PHỤC HỒI VÀO BAN ĐÊM- Đối với những người chịu nhiều căng thẳng và bước vào tuổi trung niên, thời gian ban đêm là khi cơ thể sản xuất ra hormone và tự chữa lành, nhưng bạn phải ngủ say giấc để điều này xảy ra. Công thức này giúp bạn có giấc ngủ ngon và tăng cường sản xuất hooc – môn.

Ngoài công thức xanh hoang dã, thì đây là công thức quan trọng nhất cho con người sống trong thế giới hiện đại. Cá nhân tôi và Cara đang sử dụng chính xác công thức này, và ở độ tuổi ngoài 50 tôi có hormone của một thanh niên tuổi teen. Tạm biệt những đêm vã mồ hôi và xin chào GIẤC NGỦ sâu & ngon. Nếu bạn thực sự nghiêm túc về việc tái tạo sức khỏe, tuổi trẻ và sức sống, thì đây là công thức của bạn. Xem video tại **NightFormula.com.**

SUPERHERBAL VITAMIN C - THẢO DƯỢC SIÊU VITAMIN C – Không có nguồn vitamin C tự nhiên nào có thể sánh được với loại bột từ thảo dược này. Vitamin C giúp chuyển hóa cholesterol thành hormoc tuyến thượng thận. Thiếu hụt vitamin C là một trong những nguyên nhân dẫn đến mất collagen và sinh ra nếp nhăn, lão hóa, động mạch yếu và suy giảm miễn dịch. Căng thẳng và các chất kích thích như caffeine làm thiếu hụt vitamin C, vì thế con người sống trong thế giới hiện đại CẦN có vitamin C! Hãy dùng bao nhiêu tùy thích. **MarkusVitaminC.com**

ENERGY FORMULA - CÔNG THỨC TĂNG NĂNG LƯỢNG- Hầu hết các công thức tăng năng lượng đều là lừa dối, bằng cách cho thêm đường vào hoặc kích thích quá mức cơ thể bạn bằng những hóa chất hoặc thảo dược tăng năng lượng tức thì khiến bạn cảm thấy hưng phấn trong vài giờ. Về lâu dài, sự kích thích quá mức này khiến tuyến thượng thận của bạn bị quá tải, gây cho bạn tình trạng thậm chí còn tồi tệ hơn trước, với nồng độ hormone thấp và lão hóa gia tăng. Công thức này được thiết kế để khôi phục lại tuyến thượng thận và có tác dụng sâu, lâu dài hơn rất nhiều. Xem tại **MarkusEnergy.com**

TRIM FORCE - GIẢM CÂN NHANH GỌN – Công thức có nhiều công dụng, rất đáng kinh ngạc. Nó đốt cháy chất béo bạn đã có và chuyển hóa thành năng lượng. Nó cũng làm ngừng hấp thụ đường và tinh bột bạn ăn vào, vì vậy giúp ngăn chặn hình thành mỡ mới. Tuyệt vời hơn nữa, nó ở dạng bột – nó làm thay đổi khẩu vị khi bạn ăn đường, bạn sẽ cảm thấy có vị khó chịu khi ăn đường, vì vậy mà giảm ham muốn ăn đường.

Xem tại đây **TrimForce.com**



SEA MOSS - RONG & TẢO BIỂN- Rong biển rất giàu khoáng chất, protein, i-ốt và đặc biệt giúp da căng mịn và làm cho thức ăn trông đẹp mắt. Chúng là tự nhiên và tốt cho bạn (hãy xem video). Đừng dùng bột hoặc bông tảo Ailen vì chúng đã bị nướng khô trong lò và không còn nhiều dinh dưỡng như cây tươi nữa. Bạn không chỉ làm món ăn tráng miệng đẹp mắt mà làn da, mái tóc và tuyến giáp sẽ rất biết ơn bạn vì điều này. Xem tại **SeaMoss101.com**

MARKUSSWEET - CHẤT TẠO NGỌT CỦA MARKUS – chất tạo ngọt tự nhiên khôngcó calo và không có insulin. Xem tại **MarkusSugar.com**

PREBIOTIC FIBER BLEND - HỖN HỢP CHẤT XƠ – Một thực phẩm tốt cho hệ hệ vi sinh đường ruột, giúp chúng phát triển nhanh. Hầu hết các men vi sinh khi được uống vào dạ dày sẽ bị chết bởi axit dạ dày, vì thế tốt nhất hãy nuôi dưỡng những con vi sinh sẵn có và làm chúng khỏe hơn. Nguồn cung cấp thức ăn chính của nó là chất xơ và hỗn hợp này chứa chất xơ chúng yêu thích nhất. Đồng thời chữa táo bón, và giúp hấp thu dinh dưỡng tốt hơn. **MarkusFiber.com**

FREE LIVING 101 6 DISC SET - CUỘC SỐNG TỰ DO, BỘ 6 ĐĨA– Mọi thứ bạn cần cho cuộc sống là trong vòng bán kính 1 dặm (1.6km) từ nơi bạn ở. Garry Tippo là một bằng chứng sống cho việc này. Anh ấy sống trong một ngôi nhà ngoại ô bình thường nhưng chẳng cần một cửa hàng tạp hóa hay thậm chí một công việc. Anh ấy ăn thực vật hoang dã và kiếm tiền từ việc tái chế đồ dùng. Đây KHÔNG phải là một lối sống nghèo đói. Lối sống đó đã giúp chữa lành căn bệnh trầm trọng của anh ấy. Garry đã tiết kiệm đủ tiền để mua hơn bảy trăm mẫu đất rừng và đất trang trại trong nước! Anh ấy sống ở Toronto Canada, nơi có tuyết vào mùa đông. Nếu anh ấy có thể làm được điều này, thì bạn cũng vậy. Hãy quên đi nền kinh tế. Đây là một cách sống mới. Sống tự do. Xem đoạn giới thiệu tại **FreeLiving101.com**

DREAM CHASER - NGƯỜI THEO ĐUỔI GIẤC MƠ- Một câu chuyện tạo cảm hứng có thật, kể về Markus, từ một cậu bé gầy gò ốm yếu, hay bị đánh đập ở trường, và đánh mất mọi thứ nhiều lần trong đời để sản xuất bộ phim giả tưởng trị giá 2,5 triệu đô la của riêng mình, truyền cảm hứng cho mọi người trên khắp thế giới. Có rất nhiều hình minh họa, bản phác thảo và hình ảnh hậu trường lý giải cách Markus đã làm được điều gọi là bất khả thi này.

Xem video đầy cảm hứng tại **Dreamchaserbook.com**

MARKUS PAINTINGS - NHỮNG BỨC TRANH ĐẸP CỦA MARKUS – Bộ sưu tập ảnh bên bàn trà. Chúng ta cần dành thời gian để thưởng thức vẻ đẹp của thế giới đã ban tặng. Bất cứ khi nào bạn muốn trốn thoát khỏi áp lực cuộc sống hàng ngày, hãy cầm sách lên và trốn mình vào những bức ảnh – chúngsẽ đưa bạn đến một nơi thật sự bình yên, tươi đẹp và tĩnh lặng bao trùm. Nhìn vào cuốn sách này sẽ cho bạn một trải nghiệm giống như bạn đang thiền. Bạn có thể thấy mình bị cuốn vào khung cảnh đó, và gần như ngaylập tức thấy mình tràn trề cảm hứng sáng tạo và tái sinh năng lượng.

Xem tại MarkusPaintingsBook.com

TO THE ENDS OF TIME- THE MOVIE- VƯỢT THỜI GIAN)- PHIM- Đây là một bộ phim do Markus làm năm 1994 với kinh phí 2,5 triệu đô, được công chiếu tại các rạp trên toàn thế giới. Bộ phim giả tưởng lãng mạn với những con tàu đang bay, lâu đài trên mây và một câu chuyện tình yêu vượt thời gian. Bộ phim dành cho cả gia đình, với sự tham gia của Christine Taylor, Sarah Douglas, Tom Schultz và Joss Ackland. Bộ phim mới được phát hành dạng DVD dài 92 phút.

EBOOKS ON ANY HEALTH CONDITION- SÁCH ĐIỆN TỬ VỀ TẤT CẢ CÁC VẤN ĐỀ SỨC KHỎE – Bạn hãy tải ngay lập tức hơn 70 sách điện tử nói về mọi vấn đề sức khỏe, từ bệnh Alzheimers đến mụn, từ nấm Candida đến tuyến tiền liệt và ung thư vú. Các tệp dạng PDF này giải thích các triệu chứng là gì, nguyên nhân gây ra chúng và phải làm gì với nó. Nếu bạn làm theo tất cả hướng dẫn trong cuốn sách này, rất có thể bạn sẽ không gặp phải những vấn đề này nữa, nhưng các sách điện tử bổ sung cũng đề cập đến các loại thảo mộc và biện pháp khắc phục cụ thể có thể giúp ích cho các tình trạng khác nhau. Chúng cũng sẽ giúp bạn hiểu lý do tại sao bạn mắc phải tình trạng này, điều này có lẽ còn quan trọng hơn. Hơn 3000 trang thông tin – bạn có thể nghiên cứu suốt đời! Sẵn có tại **MarkusEbooks.com**

Có nhiều thứ thú vị khác tại **MarkusProducts.com** **HealAnything.com**

Để có thông tin, cập nhật, video mới nhất của tôi, hãy truy cập vào trang

Markusnews.com

Chỉ đơn giản nhập tên và địa chỉ email của bạn.

Những tập sách nhỏ bổ sung dạng PDF có đề cấp đến các loại thảo dược dùng cho các chứng bệnh cụ thể. Hãy cẩn trọng khi dùng thảo dược.



THẢO DƯỢC VÀ VẤN ĐỀ AN TOÀN KHI SỬ DỤNG

Bạn cần nhận biết từng loại cây. Thực vật và thảo dược vô cùng hiệu quả trong việc chữa bệnh, giống như những liều thuốc. Hãy bắt đầu với những thứ bạn biết và tránh những thứ bạn chưa biết.

Hãy tìm hiểu và nghiên cứu về các cây và thảo dược bạn chưa biết trước khi sử dụng. Một số loại cây có độc tố - ví dụ cây độc cần nước rất độc và có thể gây chết người. Cây trúc đào cũng rất độc. Tiếp theo là nhiều loại cây rất kỳ diệu, nhưng sẽ gây hại nếu bạn sử dụng sai, bao gồm cây thương lục Mỹ (poke), cây belladonna, cây cúc lobelia, cây mao địa hoàng (foxglove) và cây cà độc dược (jimson weed). Thảo dược có thể phản ứng với thuốc kê đơn. Thảo dược cũng phản ứng với nhau, làm cho chúng mạnh hơn hoặc yếu hơn hoặc kéo dài hiệu quả. Phụ nữ mang thai nên cẩn trọng khi sử dụng. Một số loại thảo dược gây kích thích tử cung và có thể gây sảy thai. NHƯNG các loại thảo dược khác có thể trung hòa nó. Vì vậy trước tiên hãy tìm hiểu về thảo dược bạn dùng và hỏi ý kiến chuyên gia.

Nơi bán và vận chuyển cây ăn quả, cây thảo dược cho bạn **EdibleLandscaping.com**



MUA BỘT THẢO DƯỢC Ở ĐÂU (ngoài những loại của tôi)

Dưới đây là danh sách các địa điểm bạn có thể mua thảo dược và những đồ giúp chữa lành … vì thế bạn có thể pha chế thức uống cho chính mình:

Herbal.com
(888) 649-3931
(billed as AmeriHerb, Inc.) 515-232-8614
ZNaturalFoods.com
Mountain Rose Herbs - **MountainRoseHerbs.com** 800-879-3337 **Wilderness Family Naturals** - **wildernessfamilynaturals.com**800-945-3801
TheRawFoodWorld.com Matt and Angela Monarch's site
LuckyVitamin - **LuckyVitamin.com**888-635-0474**Starwest-Botanicals.com**
FrontierCoop.com **LivingEarthHerbs.com** **DiscountNaturalHerbs.com** **FloridaHerbHouse.com** **OsageGardens.com**

Hãy nhớ tới các thị trường châu Á!
TOCOTRIENOLS (Bột cám gạo) - **RicePlex.com**

Bột Hạt mâm xôi đỏ (Red raspberry) (Ellagitannin, Ellagic acid) có tại:
Scientific Medical Devices, Inc.***smdi.org** 770-889-6240
MEYER LEMONS (CHANH MEYER) có thể trồng trong nhà - **FourWindsGrowers.com**
Địa chỉ mua cây giống:
Diatomaceous Earth –

HEALTHY PET FOOD

Amorepetfoods.com – tốt nhất với các kiện hàng riêng lẻ
Auntjeni.com
Wildside Salmon Freeze (Cá hồi tự nhiên đông lạnh) – thức ăn khô cho mèo - **catconnection.com**

Máy sấy, ép - **healthnutalternatives.com** 800-728-1238
TheRawFoodWorld.com

(Công ty của Matt Monarch – thực phẩm thô, đồ gia dụng, sách, v.v)

SEAWEED (TẢO BIỂN)

theseaweedman.com
Maine Coast Seaweed Co (Phơi nắng/gió)) 207-546-2875
800-475-3663 seaweed macrobiotic Nama Shoyu**Goldminenaturalfood.com**

Country Life Natural Foods - 800-456-7694 clnf.org
LivingTree Community - organic grown foods and UNpressed olive oil
livingtreecommunity.com 800-260-5534

NON-TOXIC DENTISTRY (CÁC ĐỊA CHỈ NHA KHOA KHÔNG DÙNG ĐỘC TỐ)

Holistic non toxic dentistry:
Scientific Health 800-331-2303Referrals for Huggins dentists.

International Academy of Oral and Toxology
863-420-6373 Metal-free dentists.

Foundation For Toxic-Free Dentistry - send self-addressed,stamped envelope to Box 608010, Orlando, Fl 32860

Environmental Dental Association 800-388-8124

American Academy of Biological Dentistry 831-659-5385831-659-2417

Ashwood Holistic Dentistry, Ventura California 805-654-0880
AshwoodHolisticDentistry.com

RAW FOOD HEALING CENTERS AND RETREATS

ÁC TRUNG TÂM CHỮA LÀNH THEO CHẾ ĐỘ ĂN RAW

Những trung tâm chữa lành theo chế độ ăn raw đang xuất hiện khắp nơi – bạn hãy tra cứu trên internet để tìm nơi gần nhất. Ann Wigmore Institute

Box 429 Rincon, Puerto Rico 00677 USA787-868-6307 fax 787-868-2430
Ann Wigmore Foundation
P.O. Box 399
San Fidel, NM 87049
info@wigmore.org
Phone 505/5552-0595 Fax 505/552-0595

Hippocrates Health Institute & Spa
Email: hippocrates@worldnet.att.net
1443 Palmdale Court
West Palm Beach, FL 33411
561-471-8876, 800-842-2125 fax: 561-471-9464

Tree of Life Rejuvenation Center
PO Box 1080, Patagonia, AZ 85624
520-394-2520 fax: 520-394-2099
Email: tlrc@dakotacom.net

Optimum Health Instituteoptimumhealth.org
San Diego - 6970 Central Avenue, Lemon Grove, CA 91945
(800) 993-4325 or (619) 464-3346
E-mail: optimum@optimumhealth.org

OHI Austin - 265 Cedar Lane, Cedar Creek, TX 78612
(800) 993-4325 or (512) 303-4817
E-mail: reservations.austin@optimumhealth.org

Annapurna Retreat & Spa
538 Adams St.
Port Townsend, WA, 98368
annapurna@olympus.net
Phone 1-800-868-2662 Fax 1-360-379-0711

Healing Waters Health Center
1016 N. Davis Drive
Arlington, Texas
76012
cldarton@aol.com
Phone (817)275-
4771

Shinui Living Foods Retreat & Learning Center
1085 Lake Charles Dr.
Roswell, GA 30075
**gideongraff@mindspring.co
m**Phone 770 992-9218

**Creative Health
Institute** 112 West Union
City Road Union City,
Michigan 49094 517-278-
6260
creativehealth@hotmail.com

FINLAND (PHẦN LAN)

The Institute of Living Food on Åland Ltd.22930 Fiskö
Åland, Finland
phone & fax: +358-28-56 285

ENGLAND (ANH)

Elaine Bruce - Living Foods Centre
Holmleigh, Gravel Hill Ludlow, SY8 1QS,
UK
Phone 00944 (0)1584 875308 Fax 00944 (0)1584 875778



NON TOXIC COSMETICS (CÁC MỸ PHẨM KHÔNG CHỨA ĐỘC TỐ)

REAL PURITY - **realpurity.com** 800-253-1694

Eccobella.com 877-696-2220 ext 19

Primal Life Organics Beauty Products **http://www.primallifeorganics.com**

100Percent Pure **http://www.100percentpure.com**

Jenulence **http://www.jenulence.com**

Lavera Organic Mascara **http://www.lavera.com** **Aubrey Organics** **http://www.aubrey-organics.com****Aveda** **http://www.aveda.com**

Coconut Oil *(Used as Makeup Remover and for Dry Elbows, Lips & Feet)*

Mychelle **http://www.mychelle.com**

RealPurity.com "From nature to You" **http://www.RealPurity.com**

LUSH Fresh Handmade Cosmetics **https://www.lush.co.uk**

Lưu ý: Không phải tất cả các sản phẩm của Lush là 100% tự nhiên, đọc thành phần để đảm bảo không có parabens, fragrance, phthalaytes v.v.

HAIR CARE (CHĂM SÓC TÓC)

Bragg's Organic Apple Cider Vinegar & Olive Oil bragg.com
Miracle II soap http://www.miraclesoap.com
Beautiful On Raw Products www.beautifulonraw.com
Primal Life Organics Beauty Products http://www.primallifeorganics.com
100Percent Pure http://www.100percentpure.com
Morroco Method Int'l http://www.MorroccoMethod.com
Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com

Các sản phẩm chăm sóc da và dầu phục hồi tóc giá rất phải chăng.

Thuần thực vật và hữu cơ

Lovely Lady Products www.lovelyladyproducts.com

Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com

LUSH Fresh Handmade Cosmetics https://www.lush.co.uk

Lưu ý: Không phải tất cả các sản phẩm của Lush là 100% tự nhiên, đọc thành phần để đảm bảo không có parabens, fragrance, phthalaytes v.v.

Aveda http://www.aveda.com

HAIR COLORING (NHUỘM TÓC)

Logona Naturkosmetik Germany http://www.Logona.com *Now in Whole Foods*
Color Me Organic http://www.colourmeorganic.com

Herbatint natural colours http://www.herbatintusa.com

Morroco Method Int'l http://www.MorroccoMethod.com

Aveda http://www.aveda.com

Công ty sử dụng điện từ năng lượng gió 100%, các sản phẩm được sản xuất tại phòng thí nghiệm thực vật học của Aveda có môi trường sống hoang dã đã được cấp phép trên tổng diện tích 59 mẫu Anh ở Minnesota. Thùng carton đóng gói từ 100% nguyên liệu tái chế.

NatureTint plant based permanent hair color- no ammonia, no parabens, no resorcinol. has peroxide. http://www.naturtintusa.com

LUSH Hair color bars
https://www.lush.co.uk/article/henna-safe-alternative-synthetic-hair-dye

SKIN CLEANSERS (SOAP) (XÀ PHÒNG TẮM)

Miracle II http://www.miraclesoap.com
Skin moisturizer, neutralizer liquid and Neutralizer gel
Bragg's Organic Apple Cider Vinegar bragg.com
Beautiful On Raw Products http://www.beautifulonraw.com
Dr. Bronner's All purpose Soap https://www.drbronner.com
100Percent Pure http://www.100percentpure.com
Morroco Method Int'l http://www.MorroccoMethod.com
Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com
Lovely Lady Products http://www.LovelyLadyProducts.com
Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com
Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com
Lovely Lady Products http://www.LovelyLadyProducts.com
Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com
Aveda http://www.aveda.com
Nava Naturals http://www.navanaturalskincare.com

LIP CARE (CHĂM SÓC MÔI)

Bee Magic medicinemamasapothecary.com
Egyptian Magic http://www.egyptianmagic.com
Burt's Bees Lip Balm http://www.burtsbees.com
Badger Organic Lip Balm http://www.badgerbalm.com
Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com
Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com
100Percent Pure http://www.100percentpure.com
Aveda http://www.aveda.com
Jenulence http://www.jenulence.com
Mychelle http://www.mychelle.com
Bella Organics http://www.lovebelloaorganics.com

DEODORANT (CHẤT KHỬ MÙI)

(Nếu cơ thể bạn đã thực sự sạch sẽ thì không càn chất khử mùi nào nữa)

Miracle II Natural Deodorant **http://www.miraclesoap.com**

Herbal Choice Mari **http://www.herbalchoicemari.com**

Aubrey Organics **http://www.aubrey-organics.com**

RealPurity.com "From nature to You" **http://www.RealPurity.com**

Bella Organics

NHƯNG HÃY NHỚ:

Bạn không cần phải đi bất cứ đâu hay tiêu tốn rất nhiều tiền để chữa lành. Trung tâm chữa lành có ngay bên cạnh bạn, và tại ngôi nhà của bạn.

Hãy dừng lệ thuộc vào người khác, và lệ thuộc vào những thứ ngoài tầm tay của bạn. Bạn được sinh ra với mọi thứ bạn cần có

Hãy tự chữa lành ngay bây giờ!

In my 50's, I am actually younger than when I was in my late twenties. I walked away from my life in Hollywood, gave everything away, took my clothes off and literally had my 40 days in the desert. I didn't know what I was looking for, but I knew the life I had wasn't fulfilling. What I learned out there, living in pure truth, changed my life forever. I now travel the world showing people how to forever change their lives and never depend on anyone else for their happiness or success. Never get sick again. Start living your purpose. This is true freedom!

Markus